Дети (сборник по материалам FIDO-эх)

Татьяна Зорина

SHOUT
SHARE
IT

- Зорина Татьяна

Зорина Татьяна
Дети (сборник по материалам FIDO-эх)

Татьяна Зорина

Дети (сборник по материалам FIDO-эх)

Ждем ребенка Что нужно знать родителям детей, больных энурезом Детские игры Врожденные деформации грудной клетки у детей. Питание Какие продукты и блюда необходимы ребенку на первом году жизни Разное Болеем Схема развития ребенка

* Ждем ребенка *

Питание

Информация по книге Ренаты Равич "Письма к будущей матери" При выборе продуктов питания необходимо руководствоваться двумя принципами:

1. Натуральны продукты: соки, фрукты, овощи, каши из цельных круп, молочные и кисло-молочные продукты, мед, орехи, хлеб с добавлением цельного зерна, мясо, рыба, яйца, бобовые. При приготовлении пищи необходимо соблюдать рациональные правила максимально щадящей тепловой обработки, обеспечивающей сохранение биологической активности (варить в шелухе на пару, тушить в плотно закрытоу крышкой посуде на маленьком огне, печь в духовке).

2. Цельные продукты: Фрукты с кожурой и зернышком (в тех случаях когда оно съедобно: семечко у яблок, зернышко от урюка(если оно не грчит), хлеб с цельным зерном, мед, изюм и пр., кортошку печь в шелухе и пр. Важно знать не только то, что должно входить в диету, но и то чего надо категорически избегать. Не следует думать, что запреты для будущей матери слишком строги. На самом деле ее организм, работающий все эти месяцы в активном режиме, и главное - эмьрион, особенно чутко реагируют на пищу, не Не соответствующую здоровому образу жизни. К сожалению в среднем диета современного человека состоит в основном из денарурированных, рафинированных, обработанных химикатами, консервантами, красителями, слишком переваренных продуктов: кофе, пончики, сосиски, маринады, копчености, шоколад, пирожные, тонизирующие напитки. Бесполезная "пища без питания" не только не дает никакой пользы, но и наносит большой вред и ей и ребенку, т. к. женский организм перенасыщается токсичными продуктами обмена веществ, с которыми печень и почки, и без того

выполняющие в этот период двойную нагрузку, не в силах справиться. Очень часто ноги у женщины отекают не от того что у нее паталогия почек, или плохо работаер сердце, а потому что она ест селедку, соленые огурцы, слишком много пьет крепкого чая или кофе; она непомерно толстеет так как без передышки хует за двоих, а боли внизу живота возникают от того, что перетолненный вследствии постоянных запоров кишечник давит на растущую матку.

В книге З. Меллера "Как сохранить и восстановить здоровье" приводится пример из практики д-ра Эйхгольц, исследовавшей взаимосвязь между питанием во время беременности и легкими родами. У 25 женщин, следовавшим ее предписаниям по крайней мере в последние три месяца беременности (когда в основном повышается вес ребенка), никогда не требовалось искуственного вмешательства6 околоплодных вод было паразительно мало, дети по большей части весили не больше 3 кг и объем головы бел всегда меньше 36 см. Почти все матери в противоположность прежним родам были в состоянии кормить детей грудью.

Диета, предлагаемая д-ром Эйгольц: много сырых фруктов и овощей, любые салабы и зелень, молоко, картофель, никаких супов, 1 раз в день немного постного мяса, хлеб из цельной муки, редко яйца и бобовые, немного какао и немного воды. Д-р Гольбрук исключал из диеты беременных женщин соль, бобовые, кофе, пряности, запрещал злоупотреблять хлебом и картофелем, подчеркивая важность не только свежих овощей и фруктов, но и сухофруктов во всевозможных видах. При соблюдении этой диеты роды происходили удивительно легко.

по книжке "Аллергия у детей":... Если ранние проявления экссудативного диатеза оставить без внимания, в дальнейшем у детей более старшего возраста могут формироваться тяжелые аллергические болезни - ней одермит, крапивница, бронхиальная астма, лекарственная аллергия.

Как можно предотвратить возникновение экссудативного диатеза и аллергических заболеваний на его фоне? Начинать профилактику следует как можно раньше и прежде всего с оздоровления беременных женщин. Беременные, страдающие любой формой аллергии или в семьях которых есть случаи аллергических болезней, должны рационально питаться во время беременности, не употреблять редкие экзотические продукты. В последние месяцы диета должна быть особенно строгой. еобходимо избегать однообразного питания (в т. ч. разгрузочных дней, особенно мясных, творожных и молочных). Особое значение для развития пищевой аллергии у плода и новорожденного имеют белки коровьего молока и куриного яйца. В дневном

рационе беременной, предрасположенной к аллергии, молоко и молочнокислые продукты не должны превышать 0. 5 литра, творог - 100 г., яйца, сваренные вкрутую, допускаются 3-4 раза в неделю, мясо - до 200г., фрукты 200-300г., овощи не менее 500г. (в основном капуста, кабачки, репа, брюква)...

Диета для беременных

Собственно, эта диета подходит и для детей, и после операций и стрессовых состояний, и при выходе из длительного голодания. Вообще, она называется СТРОИТЕЛЬНАЯ.

Все блюда из пшеничной муки должны быть заменены на ржаной или кукурузный хлеб, поскольку излишние углеводы плоду совсем не нужны. Молоко нужно употреблять только в кислом виде (простокваша, кефир, и т. п.). Творог нужно есть ежедневно в кол. - вах до 100 г. Мясо (говядина, свинина, телятина) должно быть заменено рыбой, морепродук- тами, печенью, сердцем, почками, ливерной колбасой. Это больше касается послеоперационных больных, однако, печень и другие внутр. органы беременной действительно необходимы. Если есть переферийные отеки (рук и ног), или избыточная прибавка в весе (что чаще всего говорит о внутренних отеках), мясо нужно есть отварное, котлеты - приготовленные на пару, т. к. это уменьшает жажду. Если подобных проблем нет, то мясо имеет право быть жареным:) Вообще, для уменьшения жажды хорошо прополоскать рот холодной водой (проверено на себе). Мясо птицы не рекомендуется есть чаще 1-2 раз в неделю. Сахар должен быть заменен медом, т. к. мед быстро всасывается, усваивается полностью и содержит минеральные вещества (соли), необходимые для образования клеток крови. 2 ч. л. меда за каждой едой способствуют созданию крепкой нервной системы ребенка. Кроме того, мед устраняет проблемы с запорами и улучшает сон. Ежедневно необходимо съедать сырые овощи 2-х видов (они полезны все), 1 яйцо ("в мешочек"), 5-6 шт. грецких или других орехов. Необходимое кол. - во кислот содержится в свежих фруктах. Если возникает отвращение к ним, для удовлетворения потребности организма в кислотах нужно пить расвор 1 ч. л. яблочного уксуса на стакан воды по утрам (это снимает тошноту). Очень полезен сок грейпфрута и лимона, но при индивидуальной непереносимости его можно заменить свежевыжатым виноградным, яблочным или клюквенным соками без добавления сахара (подсластить можно медом).

From: Alexandra Parfyonova 2: 5020/218. 1 Мясо не рекомендуется есть с 34-35 недели. Дополнительно стараться употреблять побольше растительного масла (до 30-50 мл в день) и пить разведенный водой 1: 1 морковный сок после еды по

стакану в день. Уверяют, что это приводит к накоплению в организме витамина А и, как следствие, к увеличению эластичности тканей. С 37-38 недель исключаются также каши, творог, сыр. Остаются всякие овощи-фрукты, ягоды, молоко, кефир, биокефир, йогурт.

ЖЕЛЕЗО: фасоль, капуста, вишня, смородина, зеленые овощи, сухофрукты, крыжовник, крапива, овсянка, горох, редис, малина, рис, клубника, помидоры, ботва молодой репы, сельдерей, лимоны, бананы, гранаты, земляника, чечевица, цельная пшеница.

ФОСФОР: бобы (фасоль, чечевица), цветная капуста, сельдерей, сыр, огурцы, грибы, горох, редис, креветки, соя, грецкие орехи, цельная пшеница.

ВИТАМИН Д: масло сливочное, сыр, яичный желток, молоко, рыбий жир, скумбрия, тунец, макрель. И солнышко, конечно.

From: Alexandra Parfyonova 2: 5020/218. 1 Кальций и фосфор - составные части костной ткани, участвуют в образовании костей и зубов, в процессе свертываения крови, регулируют возбудимость нервно-мышечного аппарата, повыют тонус сердечной мышцы.

Железо - для кроветворения, обеспечивает транспортировку кислорода от легких к тканям.

Цинк - входит в состав крови и мышечной ткани. Медь - для кроветворения. Калий и натрий - для предупреждения отеков. Йод - функция щитовидной железы, интеллект, умственные способности. Витамин Е - предупреждение выкидышей, препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены и артерии от кровяных сгустков.

Витамин Д - способствует усвоению организмом кальция, регулирует фосфорно-кальциевый баланс.

Витамин Н - нехватка приводит к пигментации кожи, раннему токсикозу.

Токсикоз

От токсикоза можно спасаться цитрусовыми - лучше всего есть лимоны. Оно и полезно, кстати.

А еще от токсикоза можно спасаться отваром чернослива или кураги (можно вместе, можно - по-отдельности), причем именно отваром, а не компотом, то есть - без сахара. Или просто потихоньку сухофрукты жевать...

Изжога

Альмагель бывает 2-ух видов: зеленый(обычный) и желтый(с сильным обезболивающим действием), он совершенно безвреден, и как раз рекомендован не просто от изжоги, а от изжоги при беременности!

Гемоглобин

Для повышения гемоглобина можно принимать смесь свежего морковного и свекольного сока в хитрой пропорции 1: 2. Но необходимо быть КРАЙНЕ осторожным. Свекольный сок очень биологически активен. Очень резок для слизистой желудка. Для_взрослых_ употреблять его только в смеси с другими более мягкими соками и не более полстакана в день. Причем внимательно отслеживать реакцию. А еще лучше дать свекольному соку (в отличие от всех других, которые употребляются свежеприготовленными) выстояться в холодильнике около 2 часов. Потом пить.

From: Yana Sedneva 2: 5031/2. 8 У меня в последние месяцы тоже была незначительная анемия. Я тогда нашла средство, которое мне очень понравилось. Называется "Гравинова" порошок, который растворяясь, образует витаминно-минеральный напиток с апельсиновым вкусом. Куча всяких полезных веществ, в том числе и железо. Рекомендуется беременным и кормящим женщинам. Я его употребляла в конце беременности и пока кормила, очень довольна. Попробуйте поискать его в аптеках, полтора года назад это не было проблемой, да и стоил не очень дорого - около 10 тыр за пачку, а ее, вроде, на неделю хватало.

Отеки

From: Galka Okhapkina 2: 5020/50 Все позабыли, что отеки не столько от количества жидкости, сколько от содержания солей натрия в пище. Постарайся исключить эти соли из рациона: меньше соли пищу поваренной солью, много натрия в молоке (и молочных продуктах), помидорах (томатный сок в том числе), семечках/орехах - постарайся ограничить эти продукты или обходиться без них. Советами ограничить жидкость при этом можно пренебречь - наоборот, пей мочегонное (_свежий_ кефир (до суток) относится к мочегонным, неплох чай с лимоном, специальные сборы трав) - соли, которые уже накопились в тканях, надо выводить, без нормального питья это невозможно. Лучше, если питье будет кислым (типа морсов), а не чистая вода, в которой в самой солей полно, если не фильтровать.

Отеки - не от того, что много пила, а от того, что в тканях накапливаются излишки солей натрия, которые ты получаешь с пищей, и почки не успевают их выводить - нагрузка и без того немалая. Эти соли удерживают воду в тканях (обычно на ногах и около глаз).

From: Tanya Ananyeva 2: 5030/73. 39 мне от отеков очень помог лист толокнянки. Просто пошла и купила в аптеке, заваривала и употребляя как написано на коробочке. Пила всего 3 дня, причем, пищу подсаливала и жидкость потребляла. Так

что, советую.

Практические советы

1. Купи пару хороших лифчиков (для смены). Один м. б. для кормящих (с пристежками). Лучше эластичные. И носи, почти не снимая. Помогут сохранить форму бюста.

2. Купи (возьми "напрокат") пару (или хотя бы один) бандажей. Дородовой (с такой полосой-резинкой по низу живота) и последродовой (с пристежками по бокам). Лучше Chicco. Такие бандажи эластичные и хорошо держат. И самое главное, они имеют форму трусов и внизу застегиваются. Когда отрастет живот будет очень стремно носить колготы без бандажа (зацепляются на самой нижней точке попы и создают впечатление, будто вот-вот упадут прямо на улице, но не падают). Последродовой можешь взять своего размера (и в роддом с собой возьмешь его же, свой растянутый живот утянуть). Дородовой (для беременных) - его размер тебе скажет врач. С бандажем _гораздо_ легче!!!

3. Купи или пользуйся резиновыми противоварикозными _чулками_ (легче прицепить на бандаж, равномерно, в отличие от бинтов, облегают ногу) В отличие от колготок, не жмут на брюхо. В крайнем случае, сойдут и не-чулки, просто чулки - удобнее всего.

4. Вообще, следи за собой в свое удовольствие. 5. Когда будет падать гемоглобин пей витамины _ЮНИКАП Т_(именно "Т"!) Могут не помогать никакие гречки-печенки-орехи-гранаты. А гемоглобин будет падать, особенно во 2-половине

Ухудшение зрения

Плод, развиваясь, потребляет необходимые ему питательные вещества от матери. В процессе формирования у будущего малыща глаз из ее организма витамины A, B и D. Поэтому в этот период зрение у некоторых женщин заметно слабеет. Очки или контактные линзы, которые еще вчера исправно служили вам, вдруг становятся неудобными. Однако не спешите менять их на новые. Как правило, после родов зрение возвращается к состоянию, которое было до беременности. Но если у вас , в поле зрения уже третий час мелькают темные точки и пят-на - не дожидайтесь, что это пройдет само собой. Лучше сразу обратиться к врачу.

Проблемы с координацией

Понятно, что с каждой неделей беременная становится все менее ловкой и поворотливой, Она быстрее устает, из-за выросшего живота с трудом смотрит под ноги. Ей трудно удерживать равновесие, так как центр тяжести тела смещается вперед. И хотя в последние три месяца беременности женщина должна быть крайне осторожна, от случайных падений никто не

застрахован. К счастью, не все из них опасны для будущего малыша. Плод защищен амортизационной системой - самой совершенной из всех существующих в природе. Его безопасность обеспечивается совместной мышц матки и брюшной полости, перепонок и амниотической жидкости. Только очень серьезное происшествие, повредившее эту защиту, может травмировать и ребенка. Но чтобы лишний раз не волноваться, лучше рассказать о происшествии врачу. Бывает - к счастью, достаточно редко - что после падения нужно сродное медицинское вмешательство (например, из-за полного или частного отслоения детского места). Правда, симптомы этоготрудно не заметить: кровотечение из влагалища, выделение жидкости, спазмы матки.

Насморк не от простуды

Бывает, что на протяжении всего срока беременности неожиданно возникая сморк, а то и кровотечения из носа. Причина - повышение уровня эстрогенов и гестерона, вызывающих усиление тока крови через слизистую оболочку носа. отекает и становится тоньше - почти так же, как и шейка матки, готовящаяся к родам Не следует применять никаких лекарств или капель для носа если, конечно, это рекомендовано врачом. Успокойтесь, после родов такое недомогание проходит.

Как правило, катар и кровотечение из носа начинаются зимой, когда теплый воздух в помещениях высушивает тонкую слизистую оболочку дыхательных путей. Увлал воздух, можно отчасти облегчить этот недуг. Для верности перейдите на диету, богатую витамином С, Если, кроме продуктов, ежедневно принимать еще 250 мг витамина С (но только по согласованию с врачом), это наверняка укрепит стенки сосудов и снизит кровотечения. Помните, что при кровотечении из носа нужно либо сесть, либо встать и слегка наклониться вперед (ни в коем случае не ложиться и отклоняться зад!). После чего минут на 5 зажать обе ноздри пальцами. Если после трех таких попыток кровотечение не останавливается (или повторяется очень часто) - это уже настораживающий симптом, требующий внимания врача-эндокринолога.

Схватки без родов

После 20-й недели у беременной возникают неприятные ощущения (правда, безболезненные) - матка начинает твердеть и напрягаться. Спазмы длятся от полминута двух минут, иногда дольше. При многоплодной беременности эти ощущения начинаются раньше и протекают сильней. Не беспокойтесь - это своего рода спазмы, подготавливающие матку к родам. Мышцы матки напрягаются, готовясь к родов схваткам, которые в свое время вытолкнут малыша на свет. На 9-м месяце эти спазмы

учащаются, становятся более интенсивными и могут быть несколько болезненными каждым разом их все труднее отличить от настоящих родовых схваток. Вреда они, как правило, не приносят, хотя могут вызвать раскрывание шейки матки - ощущение, которое вы вскоре в полной мере испытаете при родах. Попробуйте прилечь или, наоборот, встать и походить. Изменение положения может полностью прекратить спазмы И все же (поскольку их не всегда легко отличить от преждевременной деятельное сокращающейся матки, предупреждающей о начале родов раньше срока) расскажите о спазмах своему врачу, Это надо сделать как можно быстрее особенно если за час присходит несколько схваток. А также если спазмам сопутствуют боль в спине и выделение из влагалища. Ну и, конечно, если у вас повышенный риск преждевременных родов

Ванна в последние месяцы беременности

Если беременная живет в одной квартире вместе со своей бабушкой, та, как правило, запрещает внучке принимать ванну после седьмого месяца, ссылаясь на байки свое молодости. Тогда считалось, что при омовении грязная вода может проникнуть во влагалище (или еще дальше, к шейке матки) и вызвать заражение. Сегодня медики придерживаются другой точки зрения: опасения бабушек напрасны. Даже если допустить, что вода проникнет во влагалище, слизистая пробка, находящаяся в шейке, прекрасно защитит вход в матку, обезопасив плод и амниотическую жидкость от занесения инфекции. Поэтому при нормально протекающей беременности врачи не запрещают принимать ванну ˆестественно, только до того дня, когда на плодовых перепонках появятся первые трещинки). Душ же разрешен вплоть до начала родов. Впрочем, ванна и душ не исключают другого риска - опасности поскользнуться и упасть. Положите в ванну специальный резиновый матрасик, препятствующий скольжению. А еще лучше, если при водных процедурах вам будет помогать кто-то из близких. Особенно в последние три месяца беременности.

Плод давит на ребра

Бывает, что в последние месяцы беременности малышу становится в утробе тесно и он начинает упираться ножками в ребра матери. Что для нее неприятно и болезненно. В этом случае последуйте такому совету: глубоко вдохните, подняв руку над головой, а затем выдохните, опуская руку. И повторите упражнение несколько раз. Также можно попытаться сделать (кстати, это упражнение полезно делать в течение всего отрезка беременности) Встаньте на колени, опираясь на руки, попробуйте расслабить мышцы спины. Голова, шея И ПОЗВОНОЧНИК должны

находиться на одном уровне Изогните спину вверх, одновременно опустив голову и сильно напрягая мышцы живота и ягодиц. Вернитесь к исходной позиции и пару раз повторите упражнение. Обычно подобные приемы заставляют малыша изменить свое положение. Однако если после нескольких попыток вы не почувствовали облегчения и ножки малыша вновь в ваши ребра, наберитесь терпения. Подождите, пока ребенок сам не переместится в низ тазовой области (как правило, это происходит за две-три недели до родов). Там он уже не смо-жет поднять ножки так высоко.

Проблемы с дыханием

В последние три месяца беременности большинство женщин жалуется на проблемы с дыханием. Увеличившаяся матка и плод давят на диафрагму. У беременной возникает ощущение, что ей не хватает кислорода, и она начинает беспокоиться за здоровье будущего малыша. Опасения напрасны - это совершенно нормальное явление. Его можно свести к минимуму, если не горбиться, держать спину ровной избегать значительных физических нагрузок. Кстати, у некоторых беременных проблем с дыханием нет, и это тоже нормально.

Однако если при затрудненном дыхании у вас посинеют губы и кончики пальцев, возникнет боль в грудной клетке, пульс участится - обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Опасное уменьшение веса

До сих пор в глубинке фельдшеры спрашивают приходящих на прием беременных: Когда нет весов, так по старинке, на глаз определяют, не похудела ли женщина. Поскольку некоторые во время беременности не набирают вес, а наоборот, теряют его. Это не очень благоприятный симптом. Его причина в нарушении обмена веществ, плохом усвоении питательных веществ организмом, А. это может привести не только к гипотрофии (нарушению развития) плода, но нередко и кого гибели. Как правило, похудение происходит на фоне заболеваний печени и почек, сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета. Если гипотрофия длится достаточно долго (до полутора месяцев), вес плода сильно отстает от нормы. Последствия этого могут заявить о себе после родов - у подрастающего малыша будет ослабленный организм, неустойчива психика. Поэтому если вы заметили, что при нормальном питании ваш вес на протяжении определенного срока беременности не увеличился или даже уменьшился, не откладывайте с детальным медицинским обследованием, Запомните, что похудением гинекологи считают недельное прибавление в весе меньше 300 граммов. На седьмой недле беременности врач, распознав эти симптомы, выяснит причину и

назначит лечение.

Опасность краснухи

Краснуха, в общем-то безобидная детская болезнь, далеко не безопасна, если заразиться ею во время беременности. Инфекция, проникшая в организм на сроке до 3 месяцев, когда плацентарный барьер еще не сформирован, почти неизбежно ведет к заражению плода. В этом случае беременность необходимо прервать, поскольку очень вероятна гибель плода. Кроме того, если женщина заболела краснухой на более позднем сроке беременности, все равно есть высокий риск рождении малыша с выраженной патологией органов или анемией. Первые симптомы краснухи напоминают ОРЗ. Сыпь на лице и теле появляется лишь спустя несколько дней. Обычно она сопровождается болью в затылочных и шейных лимфатических узлах. При появлении этих симптомов не стоит принимать их за признаки простуды или аллергию - надо срочно показаться врачу, Беременная, не переболевшая краснухой раньше, должна сразу же сказать об этом своему гинекологу. И постараться избегать общения с чужими детьми, не переболевшими... краснухой, даже если они выглядят вполне здоровыми. Дети нередко переносят это заболевание в легкой, практически бессимПтомной форме. Антивирусная прививка после контакта с заболевшим уже не поможет. Сделайте ее вовремя если, конечно, вы не перенесли краснуху в детстве.

Поза во время сна

Многие беременные жалуются на беспокойный сон. Чаще всего из-за неудобства позы. С пятого месяца, когда живот уже довольно ощутим, он мешает беременной спать в любимом, привычном для нее положении. С этим просто нужно смириться. И, может быть, стоит пожертвовать парой бессонных ночей, чтобы найти новое, оптимальное для сна положение.

Если вы привыкли спать на животе - волей-неволей придется переучиваться: из-за растущего живота вы будете чувствовать себя лежащей на арбузе. Спать на спине удобнее, но такое положение может стать причиной болей в спине, обострения геморроя, затруднить дыхание, кровообращение и даже понизить кровяное давление, Ведь у спящей на спине вся масса беременной матки располагается: на позвоночнике, кишках и нижней полой вене, которая отвечает за возврат крови из нижней части тела к сердцу, Не следует, однако, отчаиваться! Наилучшая поза для матери и ее будущего малыша - положение на левом боку. При этом для большего удобства можно положить ногу на ногу или проложить между ними подушку. В таком положении улучшается не только приток крови к детско- му месту, но и работа почек, что

способствует уменьшению отеков ног и рук. Если вдруг среди ночи вы проснетесь на спине или на животе, повернитесь на левый бок. И засыпайте с уверенностью: эта поза хороша и для вас, и для вашего малыша.

Проблемы при миоме

Наличие миомы (незлокачественного утолщения на внутренней стороне матки) обычно не влияет на протекание беременности ироды. Однако это образование создает определенные трудности для распознавания беременности на ранних сроках (до 7 недель). Иногда опухоль подвергается некрозу или , вызывая боль в животе, а то и повышение температуры, В этом случае, как правило, ее удаляют хирургическим путем, после чего беременность продолжает благополучно развиваться. Если врач сочтет, что миома способна помешать естественным родам, вам могут сделать кесарево сечение. В ряде случаев эти образования приводят к выкидышу на ранних сроках, Каждая женщина, ожидающая ребенка, должна отдавать себе отчет, с каким риском связано возникновение миомы. При любой, даже самой незначительной опухоли беременную уже на 37 - 38-й неделе лучше переводить в родильный дом под наблюдение врачей.

Роды

Боли при схватках снимать кулаками в поясницу. Боли почти полностью снимаются ровным глубоким дыханием и медленным массажем низа живота двумя руками: от бедер к паху. Одной рукой уже не получается При потугах не орать - или орешь, или рожаешь, одновременно-то никак.. Ор прежде всего - кислородное голодание. Это в свою очередь - снижение как родовой активности матки, так и собственных усилий плода на скорейший выход на свет. Орущая роженица сама затягивает сво? пребывание на столе, не говоря уже о потенциальных неприятностях для реб? нка..

From: Anna Mayboroda 2: 463/201. 16 Чтобы раскрылась шейка А вот про эту проблему почему-то в консультациях ничего не говорят.

Опять-таки, могут и не знать. Вроде как принято считать, что главное - ребенка наружу выдавить (это потуги), а что и как происходит в процессе схваток, что и зачем надо делать внимания обращают мало. Разве что на хороших курсах скажут. 9 месяцев мускульное кольцо - шейка матки - находилось в намертво сжатом состоянии, не выпуская содержимое последней наружу раньше времени. И вообще сжатость - для этой мышцы естественное большую часть времени состояние. А тут ей надо _расслабиться_, растянуться, раскрыться. И одними

выдавливающими усилиями тут не поможешь. Грубая аналогия - выдавите воздух из надувного шарика, если нитка завязана. Что будет?

Поэтому при схватках и в промежутках между ними нужно как можно больше _расслабиться_, успокоиться, постараться поймать ритм процесса и попасть в него. Тогда поток космической энергии, в котором в этот момент находятся мать и ребенок, сам понесет их в нужном направлении.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ БУТОНОМ ЦВЕТКА, РАСКРЫВАЮЩИМСЯ НАВСТРЕЧУ СОЛНЦУ, ВЛИВАЮЩИМСЯ В МОРЕ ПОТОКОМ, СОЛНЦЕМ, КОТОРОЕ ЛУЧАМИ РАЗДВИГАЕТ ТУЧИ - у кого на что хватит фантазии.

ВСЕ МЫСЛИ СОСРЕДОТОЧИТЬ НА РЕБЕНКЕ, ВАШЕМ ЖЕЛАНИИ ПОМОЧЬ ЕМУ, БУКВАЛЬНО ПОСЫЛАТЬ ЕМУ МЫСЛЕННЫЕ СИГНАЛЫ "МАМА С ТОБОЙ". А как же боль? При таком подходе она почти не ощущается. А то, что остается, уменьшается практически до нуля правильным дыханием, ходьбой или приседанием на корточки, наклонами и растиранием поясницы и крестца. И пением. Наличие слуха и голоса в это время роли не играют. Пойте во весь голос, предпочтительнее что-либо "оперного" стиля (в смысле дыхания), что на ум взбредет, если ничего - просто мелодию без слов.

ПОМНИТЕ! Как бы ни было тяжело при родах маме, ребенку во много раз тяжелее! Основную часть необходимых движений выполняет именно он, выползая на свет Божий. Все, что делает мама - это только помощь ему. Поэтому так важен постоянный мысленный и эмоциональный контакт с ним. Если же в этом процессе может участвовать и папа, то это будет очень хорошим фундаментом для дальнейших отношений между этими самыми близкими людьми.

Растяжки

Начиная с 4-5 месяцев беременности делаем массаж живота. Захватываем кожную складку как при щипке, по возможности глубже, держа ее между большим и остальными пальцами руки. Затем, слегка сдвигая пальцы, делаем такое движение, словно собираемся ими щелкнуть и выкручиваем кожу. Потом сильно оттягиваем кожную складку кверху, чтобы, разжав пальцы, услышать легкий хлопок (этакий "гусь с подкруткой"). В результате получаем интенсивный приток крови в подкожный соединительный слой и к мышцам живота, что сохраняет их упругость и увеличивает эластичность кожи. ачиная массаж мелкими щипками в области пупка, мы затем продвигаемся по спирали, захватывая всю поверхность живота (можно захватить и приводящие мышцы бедер). Делать ежедневно по 10-15 минут.

Живот и бедра припудриваем тальком перед массажем. Щипание ребенку не вредит. "

(с) Михалина Вислоцкая. о книге "После свадьбы", изд-во Лейла, С. - Пб., 1995.

Комбинизон для будущей мамы

From: Ira Skoibedo 2: 5030/62. 20 поищи старую Бурду: апрель 1991г. Комбинезон розовый, с вышитыми на животике мальчиком и девочкой - это чтобы у тебя стимул был. Мода - на все времена.

* Что нужно знать родителям детей, больных энурезом *

Советы родителям дают специалисты областного детского консультативно-диагностичекого центра: врач-педиатр В. И. ТРУФАКОВА врач-психотерапевт Е. В. ТРОШИНА.

Нередко родители жалуются, что ребенок страдает ночным недержанием мочи. Это со-стояние называется энурезом. В основе его лежит утрата условного рефлекса, заключающегося в пробуждении ото сна в ответ на позыв к мочеиспусканию.

У дошкольников энурез встречается в 13%, у школьников в 7%. Мальчики страдают чаще девочек.

В норме к 3-летнему возрасту постель малыша должна быть сухой. Выделены две формы энуреза: первичный, начинающийся с самого рождения и продолжающийся в дальнейшем. Причина: неправильное воспитание и уход, когда ребенка не высаживают на горшок или. делают это несистематически, а также подолгу оставляют в мокрой постели.

Но иногда бывает, что все воспитательные меры правильные, а все же ребенок не овладевает навыками опрятности, - в этом случае говорят о вторичном энурезе. Причина: заболевание центральной нервной системы, неправильное развитие позвоночника, спинного мозга, заболевания мочевыводящей системы, психические травмы, испуг, тяжелые инфекции и т. д. У ребенка может быть одна или несколько причин одновременно.

Если этот недуг поразил вашего ребенка, необходимо как можно раньше обратиться к педиатру, который назначит необходимый объем обследований, консультации врачей специалистов.

Помните - исход лечения прямо пропорциолен . Чтобы способствовать скореишему избавлению ребенка от энуреза, вы должны выполнять следующие рекомендации.

1. Внимательно следите за выполнением предписанного ребенку режима дня: прием жидкости в последние 3 - 4 часа перед сном недопустим, детям дошкольного возраста засыпать следует не позднее 21 - 21. 30. Обязательны дневной сон, а школьникам дневной отдых в течение 1-1, 5 часов, прогулки на свежем воздухе. Допустимое время телепередач - 2-3 часа, игра в -

не более 15 - 30 минут; в течение последнего часа перед сном мочевой пузырь опорожняется несколько раз.

2. Не будите ребенка ночью для посещения туалета. Это действие либо невротизирует ребенка еще больше, либо снимает ответственность за мокрую постель. Кроме того, систематические пробудки нарушают сон, истощают ребенка, а также весьма обременительны для родителей, выполняющих роль дежурных. 3. Не подстилайте под ребенка клеенку-это скрытое недоверие к проводимому лечению. На время лечения на матрац наденьте полиэтиленовую пленку и закройте ее простыней. Постельное белье должно быть белым и чистым, не отличаясь от постельного белья других членов семьи. Комната ребенка - теплая и сухая, постель полужесткая, ночная одежда свободная и легкая. В спальне следует иметь ночник, включаемый перед отходом ко сну, коврик перед кроватью, ночной горшок, поставленный в доступном для ребенка месте.

4. Ни в коем случае не наказывайте ребенка за мокрую постель! Страх перед повторным наказанием не только не способствует излечению, а, как правило, ухудшает течение болезни. Вам следует помнить о том, что сам факт непроизвольного мочеиспускания в постель порой тяжким бременем ложится на психику ребенка. Вы должны завоевать доверие и расположение ребенка. Убедите его, что мокрая постель в период лечения - случайность или следствие нарушения режима. При этом следует подчеркнуть необходимость активного стремления к выздоровлению. Важно внушить ребенку, что его дефект носит временный характер и пройдет бесследно. Главное захотеть - и недуг отступит. Это не болезнь, а вредная привычка, от которой ребенок может избавиться с помощью врачей при условии выполнения некоторых необременительных для него требований.

5. Одевая ребенка по сезону, исключайте переохлаждение, промокание ног. В холодное время года дети должны носить теплое белье и обувь.

6. Стремитесь избавить ребенка от травмирующих психику ситуаций. Создайте благоприятную и спокойную обстановку в семье. В повседневном общении с ребенком вы должны быть предельно выдержанны и тактичны с ним, не противоречивыми распоряжениями и указаниями, не унижайте чувство собственного достоинства. Выяснение семейных отношений и решение конфликтных ситуаций должно проходить в семье лишь в отсутствие ребенка. Ребенок должен знать, что можно и что нельзя, и не должен "выплакивать> просимое. Будьте в воспитании мягки, но требовательны и последовательны.

Помните: психическая травма может способствовать появлению или поддержанию энуреза, затруднять лечение.

Серьезным отношением к выполнению перечисленных рекомендаций вы поможете своему ребенку избавиться от тягостного для всех недуга.

* Детские игры *

Мыльные пузыри

Несколько капель глицерина, добавленные в мыльный раствор, сделают ваши пузыри незабываемыми. Наслаждение цветом, размером и, может быть, даже вкусом.

1. Для этого только советское хоз. мыло подходит. Настругайте в воду, можно даже вскипятить при помешивании, чтобы бастрее стружки растворились. Только осторожно, густой горячий мыльный раствор - то же самое, что горячий кисель можно сильно обжечься.

Выдувают пузырь так: окунув трубочку в раствор и держа ее отвесно, так чтобы на конце образовалась пленка жидкости, осторожно дуют в нее. Так как пузырь наполня-ется при этом теплым воздухом наших легких, который легче окружающего комнатного воздуха, то выдутый пузырь тотчас же поднимается вверх.

Если удастся сразу выдуть пузырь в 10 см диаметром, то раствор годен; в противном случае прибавляют в жидкость еще. мыло, до тех пор пока можно будет выдувать пузыри указанного размера. Но этого испытания мало. Выдув пузырь, обмакивают палец в мыльный раствор и стараются пузырь проткнуть; если он не лопнет, можно приступить к опытам; если же пузырь не выдержит, надо прибавить еще немного мыла.

Производить опыты нужно медленно, осторожно, спокойно. Освещение должно быть, по возможности, яркое: иначе пузыри не покажут сво их радужных переливов.

Вот несколько занимательных опытов с пузырями.

Мыльный пузырь вокруг цветка.

В тарелку или на поднос наливают мыльного раствора настолько, чтобы дно тарелки было покрыто слоем в 2-3 мм вышины; в середину кладут цветок или вазочку и накрывают стеклянной воронкой.

Затем, медленно поднимая воронку, дуют в ее узкую трубочку образуется мыльный пузырь; когда же этот пузырь достигнет достаточных размеров, наклоняютворонку, как показано на рис., высвобождая из-под нее пузырь. Тогда цветок окажется лежащим под прозрачным полукруглым колпаком из мыльной пленки, переливающейся всеми цветами радуги.

Вместо цветка можно взять статуэтку, увенчав ее голову

мыльным пузырьком. Для этого необходимо предварительно капнуть на голову статуэтки немного раствора, а затем, когда большой пузырь уже выдут, проткнуть его и выдуть внутри его маленький.

Несколько пузырей друг в друге.

Из воронки, употребленной для описанного выше опыта, выдувают большой мыльный пузырь. Затем совершенно погружают соломинку в мыльный раствор так, чтобы только кончик ее, который придется взять в рот, остался сухим, и просовывают ее осторожно через стену первого пузыря до центра; медленно вытягивая затем соломинку обратно, не доводя ее, однако, до края, выдувают второй пузырь, заключенный в певом, в нем третий, четвертый и т. д. Цилиндр из мыльной пленки получается между двумя проволочными кольцами. Для этого на нижнее кольцо спускают обыкновенный шарообразный пузырь, затем сверху к пузырю прикладывают смоченное второе кольцо и, поднимая его вверх, растягивают пузырь, пока он не сделается цилиндрическим. Любопытно, что если вы поднимете верхнее кольцо на высоту большую, чем длина окружности кольца, то цилиндр в одной половине сузится, в другой расширится и затем распадется на два пузыря.

Никитинские кубики

27 кубикиков сложить 3х3х3. Выкрасить (наклеить разноцвенную бумагу) внешние грани одним цветом. Затем снять верхний слой (9 куб.) незакрашенные грани окрасить во второй цвет. А верхние грани второго слоя окрасить в третий цвет. Снять второй слой и снова неокрашенные грани второго слоя окрасить во 2-й цвет, а верхние грани 3-го слоя в третий цвет. По аналогии окрасить грани разделяя на слои вертикально. Сначала отделяя передние 9 кубиков занем задние. Потом боковые 9 кубиков справа, затем слева. Вот и все покрасили или оклеили. Теперь сами немного поиграйте, смешайте кубики и попробуйте сложить так как было. Всевозможных интересных вариантов много Но побольше фантазии и сами найдете забавные решения. Покажите ребенку, а потом пусть сам фантазирует.

Мы начинали не с кубиков, а с рамок: 16 рамок с разными вырезанными фигурами (круг, квадрат, ромб, треугольники и т. п.). Суть: вставить вкладыши в соответствующие рамки, сначала можно 3-4 дать, постепенно доводить до 16.

Прыгунки

Можно сделать их так. Берется дощечка/фанерка ~ 20 см. Сверху к ней прикрепляется нечто эластичное (толстая резина или пружинный шнур от эспандера). Из плотной ткани шьются высокие (почти до шеи ребенка) трусики, не сшитые по бокам.

Веревками они за углы прикрепляются к углам дощечки. На уровне подмышек сзади пришивается плотный ремешок. В дверной проем вбивается гвозь, и на него эта конструкция вешается. Ребенка посадить в трусики, ремешок провести под мышками и крепко застегнуть/завязать спереди. Суть в том, чтоб ребенок сидел ровно, не заваливаясь на бок/перед/зад и опирался не только на попку, но и на подмышки (для снижения нагрузки на позвоночник). В этих местах можно сделать уплотнители-умягчители.

Высота над уровнем пола и упругость резины регулируются по возрасту (хорошо, чтоб в свободном висении пальчики ног доставали пол). Потом ребенка взять за руки и показать, как нужно прыгать. Поймет - начнет сам. Рекомендуют с 4 месяцев и где-то до года.

Тесто вместо пластилина

Стакан муки, 1/2 стакана соли, 1/2 стакана воды (можно подкрашенной), ложку подсолнечного масла. Должно быть мягким, к рукам не липнуть; ну добавить там мучки-водички, если надо. И дерзайте!:) Хранится в холодильнике в полиэтиленовом пакете без проблем.

Игры для деток от 6 месяцев до года

From: Svetlana Shvareva 2: 5030/131. 17

1. Дуем-дуем. Надуйте щеки и дуньте в лицо ребенку. В ответ он постарается дунуть на вас, если этого не произойдет, попробуйте дунуть еще раз, покачав при этом головой. Если малыш не может дунуть, покажите ему, как это надо сделать, с силой выдохнув воздух. Так ребенок скорее поймет, как надо дуть. Позже научите его сдувать пушинку с ладони, мыльную пену в ванной, в 1, 5 гододуть через соломинку в воду, в тарелку с мукой (следите, чтобы соломинка не попала в муку!). Дуя, ребенок учится управлять своим дыханием, а это развивает мышцы, необходимые для становления речи.

2. Все схвачено. Протяните малышу погремушку, держа ее вертикально. Прежде чем дать ее ребенку, посмотрите, приготовил ли он свою руку к тому, чтобы взять ее. Повторите это движение несколько раз и помогите малышу правильно подготовить руку к хватанию. Повторите то же самое, держа ручку погремушки горизонтально, а затем и в других направлениях. Развиваются важные манипуляторные навыки малыша.

3. Пакетик с сюрпризом. Заверните игрушки в несколько слоев бумаги. Дайте ребенку возможность развернуть ее. Развивается восприятие малыша. Он получает представление о постоянстве предметов, учится управлять движениями своих рук.

4. Учимся бросать. Найдите ведро или коробку, подберите игрушки, которые издают привлекательный звук, упав в ведро:)))). поставьте коробку так, чтобы ребенку легче было бросать игрушки. Через некоторое время поставьте ее с другой стороны. Ребенку придется либо тянуться в другую сторону, либо перекладывать игрушку из одной руки в другую. Дайте ему игрушку побольше, чтобы он начал действовать двумя руками. Развивается умение манипулировать предметами.

5. Мой ящик. Ящик или коробку наполните разными вещами. Малыш будет опустошать его, вам придется складывать предметы обратно. Позднее можно применять ящики с крышками и отделениями, с прорезями для фигур.

6. Скозь туннель. Сделайте небольшой туннель из коробок. Сами станьте на дальнем конце туннеля и позовите его, чтобы он полз к вам. Развивается восприятие ребенка.

7. Найди игрушку. Возьмите 3 прозрачных стаканчика и накройте одним из них игрушку. Посмотрите, сможет ли малыш найти ее. Другой вариант: на глазах у ребенка спрячьте игрушку под одним из 3-х платочков. Если малышу трудно отыскать ее, накройте ее не полностью. Когда ребенок будет уверенно отыскивать игрушку под стеклянным стаканом, спрячьте ее под непрозрачной чашкой (на глазах у него). Игра способствует формированию представлений о независимом существовании предметов.

8. День за днем. Сопровождайте играми разные режимные моменты. Лучшие игры для умывания и одевания основаны на подражании: "руки вверх, как солдат, ногу вверх, как аист, стой прямоб как фонарь". По утрам в кроватке играйте в лису и зайца: ребенок, изображая зайца, прячется под одеялом, а вы притворяетесь лисой, которая хочет съесть его.:) Игра развивает память. 9. Игра с бумагой. Честно говоря, она мною не применялась, т. к. я старалась не давать дочке жевать бумагу, но может вам понравится? Чистый лист бумаги можно не только мять и рвать, но и жевать. поместите лист перед ребенком, он скроет от него всю комнату, а если лист убрать, малыш снова увидит ваше лицо.

И еще несколько полезных занятий: Давайте трогать ему различные на ощупь предметы: ткань, ковер, травку, доску. Называйте их. Посадите его в песочницу, пусть он пробует его на ощупь, засыпьте ножки песком и предложите отыскать их. Пусть ребенок перекладывает предметы из коробки в коробку, складывать их в пакет, возит их в машине (в коробке).

Д. Эйнон " творческая игра" изд. "Педагогика-Пресс" Москва 1995г

Динамическая гимнастика

From: Anna Mayboroda 2: 463/201. 16 Как делать ребенку массаж и исходную "лежачую" гимнастику, вам должны об'яснить. По освоении можно переходить к динамической гимнастике, основная и наиболее простая часть которой описывается следующим образом. абор упражнений представляет собой матрицу, в которой столбцами являются захваты, а строками - выполняемые движения. Захваты: 1)за 2 ручки 2)за 2 ножки 3)- 4) за 1 ручку и одну ножку по очереди 4)_7) за 1 конечность Движения: 1)просто висим 2)покачивания вперед-назад 3)--//- влево-вправо 4)пружинящие движения вверх-вниз 5)вращения 6)разведение-сведение конечностей Естественно, для захватов 4)-7) движение 6) не выполняется. Заполняем матрицу, постепенно увеличивая количество упражнений и повторов, а также амплитуду. Основной критерий - самочувствие ребенка.

Массаж

From: Nikolaj Drobachenko 2: 5030/115. 64 Кто мало знаком с приемами массажа совет такой: 1)Проводить разминания (мять как тесто, пощипывать) всего тела, кроме внутренних сторон бедер и плеча, подмышечных впадин, шеи и живота. Разминание расширяет сосуды => улучшает кровоснабжение всего организма. Это очень полезно при гипертонусе. 2)Проводить поглаживания. При этом не забывать, что движение рук должно быть направлено по ходу тока лимфы, к ближайшим лимфатическим узлам. "При массаже головы и шеи - книзу, к подключинным узлам; верхних конечностей - к локтевым и подмышечным узлам; груди - от грудины в стороны, к подмышечным узлам; верхней и средней части спины - от позвоночного столба в стороны; поясничной и крестцовой области, а также бедер - к паховым узлам; голени и стоп - к подколенным узлам. Как правило, область расположения лимфатических узлов не массируется. Увеличение лимфатических узлов, припухлость, болезненность свидетельствует о наличии в организме инфекции. В таких случаях массаж делать нельзя, так как ускоряя ток лимфы, он может быть причиной распространения инфекции в организме. "

- А. А. Бирюков, "Массаж. Учебник для институтов физической культуры".

Игрушки вашего ребенка с рождения до двух лет

Для правильного роста и развития способностей ребенок должен иметь много разных игрушек, ведь игра - это очень важное для детишек занятие. Правильному выбору игрушек для каждого возраста надо учиться. Вот некоторые рекомендации французских детских психологов. 1. Период с рождения до трех

месяцев. Уже в этом возрасте ребенок начинает познавать мир при помощи зрения, слуха, осязания. Игрушки вашему малышу следует показывать, когда он спокойно лежит на спине. Это может быть музыкальная шкатулка с нежной мелодией и не очень яркой раскраски. Можете использовать подвесные погремушки на расстоянии примерно 20 см от ребенка, чтобы при желании он мог дотянуться и потрогать предмет. Выбирайте фигурки разного размера, формы, цвета, периодически меняйте. Следите за тем, чтобы игрушки были прочными. 2. 3-6 месяцев. Именно в этом возрасте ребенок совершает первые сознательные движения рукой - он старается схватить то, что видит и что ему нравится, пытается повернуться всем телом к источнику шума. Погремушка с ручкой - отличное средство для развития координации и хватательных движений малыша в этом возрасте. Выбирайте такие погремушки, которые ваш ребенок мог 5ы сосать, бросать, бить-без всякого для себя риска. Не покупайте погремушки с маленькими шариками внутри малыш может разбить их и случайно проглотить эти шарики. Хороши резиновые и мягкие пластиковые игрушки - жирафы, рыбки, слоны и прочие звери, которых можно мять в свое удовольствие, причем лучше покупать такие, которые пищат при нажатии. Подвесные конструкции - кольца, шарики, разные зверюшки, которыми ваше чадо может манипулировать, лежа в кроватке или ползая в манеже. Следите за тем, чтобы пластмассовые игрушки были достаточно прочными, а на деревянных не было шероховатостей, могущих поранить младенца. 3. 6-9 месяцев. Ваш ребенок добился больших успехов - он научился сидеть, легко переворачивается, перекидывает предмет из одной руки в другую, начинает ползать. В этом возрасте дети очень любят повторять одинаковые движения. Значит, уже вполне можно предложить им кубики, шарики (только не от пинг-понга), мячики. Очень хороши игрушки, на которых есть кнопки - понажимать, диски - покрутить, колокольчики позвенеть. Рекомендуются игрушки для ванны: ведра, чашки, плавающие предметы - лодки, рыбки, утки. С 6 до 9 месяцев прорезаются первые зубы-купите вашему сыну или дочери специальные каучуковые кольца для жевания. 4. 9- 12 месяцев. Ваш малыш хорошо ползает и начинает вставать. Все большее количество информации он впитывает через зре нив. Самое время подстегнуть его развитие. В этом возрасте советуем покупать игрушки, части которых можно нанизывать - пирамидки, кольца, разбирающиеся фигурки со штырем посередине. Малыш с удовольствием будет ими заниматься. Не забудьте о таком важном предмете, как надувной шар: интересная тра- ектория его полета надолго заинтересует ребенка. У малыша

продолжает развиваться слух - ставьте пластинки, давайте слушать музыкальные шкатулки и т. д. Книги должны быть картонными (такие легче листать и трудно порвать) и с красочными веселыми иллюстрациями. Именно в этом возрасте у малыша появляется любимая игрушка - чаще всего, это кто-нибудь плюшевый - мишка, белка, киска - которых заботливые родители не забыли ему подарить. 5. Год-полтора исследовательский возраст. Ребенок уже умеет ходить, лазать, бегать, все более ловко владеет руками. В этом возрасте ребенку очень нравится строить - так что обязательно купите ему стройматериалы: какое удовольствие ставить кубики один на другой и с замиранием ждать, упадет или нет! Не забудьте о вращающихся игрушках типа волчка. Научившись ходить, малыш с удоволь- ствием начинает толкать, тянуть, возить - это время, когда он с удовольствием сядет в машину без педалей или на лошадку на колесиках и будет перемещаться, передвигая ножками. Рекомендуем купить тележку на веревочке или с ручкой - ваше чадо может постоянно ее загружать, разгружать и возить за собой. В этом возрасте. дети начинают рисовать - не забудьте приобрести мел, цветные карандаши. Для ребенка громадное удовольствие попробовать свои силы в качестве художника, а для вас это - несколько минут покоя! И еще один совет - возьмите большую коробку и сложите в нее маленькие кастрюльки, деревянные ложки, коробочки, куски ткани и т. д. Для юного исследователя это настоящая находка! 6. Наконец, полтора - два года. Растет малыш, расширяются его возможности. Очень полезны игрушки на развитие ловкости рук например, формочки разной величины и цвета, чтобы вставлять друг в друга. Покупайте музыкальные инструменты: барабаны, детское пианино, музыкальную юлу и др. В этом возрасте дети с удовольствием играт в песочнице - то есть нужно позаботиться обо всем необходимом: лопатка, грабли, совок, формочки, ведерко и т. д. По-прежнему у ребенка должны быть книги с яркими картинками. Так как юный исследователь. все чаще повторяет действия взрослых, покупайте ему ситуативные игрушки - самолеты, машины, домики, гаражи и т. д.

Развитие мелкой моторики у детей

From: Nikolaj Drobachenko 2: 5030/115. 64 У грудного ребенка в начальном периоде жизни моторика является первым и единственным аспектом развития, который доступен объективному наблюдению. ормальное развитие моторики свидетельствует о нормальном развитии ребенка. Тонкая моторика отражает интеллектуальные способности. Об умениях ребенка в 6 мес. приведу цитату: "Из любого положения ребенок

пробует двигаться и устанавливать равновесие между туловищем и конечностями (часто безуспешно), с тем чтобы схватывать предметы, находящиеся в непосредственной близости. Его привлекают главным образом ярко раскрашенные предметы. Он схватывает крупные или мелкие предметы, но еще преобладает хватание ладонного типа, которое он выполняет однако все более координированными движениями. Он протягивает руку, чтобы схватить и предметы находящиеся вне его радиуса действия. Повидимому, глаза желают большего, чем ребенок в состоянии выполнить с моторной точки зрения. Руки разжаты и пальцы готовы к тонкой деятельности. Схватывание предметов еще напоминает плоскогубцы. Схватив предмет, ребенок разглядывает его (осваивает глазами). Он активно стучит, размахивает, бросает игрушки, перекладывает их из одной руки в другую. Руки соединяются по средней линии. Ребенок играет руками и ногами; он трогает предметы и учится различать приятные материалы и поверхности от неприятных, при этом он проявляет удовольствие или неудовольствие. " Попробую описать упражнения, которые делали мы. 1. Потягивали пальчики, как будто хотим их вытащить, но очень нежно. 2. Круговые движения каждым пальчиком в отдельности, сначала в одну сторону, затем вдругую. Эти упражнения нам посоветовал делать врач - невропатлог, остеопат из института Турнера - когда сыну было 2 месяца.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Olga Arkhangelskaya Olga. Arkhangelskaya@p24. f198. n5030. z2. fidonet. org Исследованиями лаборатории высшей нервной деятельности ребенка Института физиологии детей и подростков АП СССР было установлено, что УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЕТЕЙ находится в прямой зависимости от СТЕПЕНИ СФОРМИРОВАННОСТИ ТОНКИХ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ РУК. Поэтому в системе учебно-воспитательной, а также коррекционной работы в детских учереждениях необходимо уделять внимания развитию движения пальцев рук. У большинства детей с задержкой речевого развития наблюдаются отклонения в формировании тонких движений пальцев (движения неточные, неккординированные). Предлагаемая пальчиковая гимнастика состоит из пяти комплексов упражнений. Каждый комплекс разучивается в течении недели (пять комплексов - пять недель). Затем начинается повторение. Предварительно с детьми заучиваются названия пальцев. Каждый комплекс состоит из пяти упражнений и одной потешки. Сначала даются упражнения, а затем потешка. Слушая потешку, дети производят соответствующие движения, постепенно заучивая текст.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 1) 1. Ладони на

столе (на счет "раз-два" пальцы врозь-вместе.) 2. Ладошка - кулачок ребро (на счет "раз, два, три"). 3. Пальчики здороваются (на счет "раз-два-три-четыре-пять" соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный суказательным и т. д.) 4. Человечек (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу). 5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

Потешка "ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК". Пальчик-мальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил. С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел. Воспитатель показывает большой палец правой руки и говорит, как бы обращаясь к нему: прикасается кончиком большого пальцак кончикам всех пальцев от указательного до мизинца.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 2) 1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки). 2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук). 3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их). 4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить). 5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

Потешка "БЕЛКА". Сидит белка на тележке, Продает она орешки, Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Воспитетель и дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 3) 1. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе). 2. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными). 3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать). 4. Цветок (то же, но пальцы разъединены). 5. Корни растения (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка "ЭТОТ ПАЛЬЧИК". Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка, Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик - я, Вот и вся моя семья. Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 4) 1. Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг). 2. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками). 3. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их). 4. Солнечные лучи

(скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы). 5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

Потешка "БЕЛКА".... Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, Братиков не разбуди... Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора. Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца. Затем обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 5) 1. Замок (на счет "раз" - ладони вместе, а насчет "два" - пальцы соединяются в "замок"). 2. Лиса и заяц (лиса "крадется" - все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц "убегает" - перебирая пальцами, быстро движутся назад). 3. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу). 4. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе). 5. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

Потешка "НУ-КА, БРАТЦЫ, ЗА РАБОТУ: " Ну-ка, братцы, за работу! Покажи свою охоту. Большому - дрова рубить. Печи все тебе топить. А тебе - воду носить. А тебе - обед варить. А малышке - песни петь. Песни петь, да плясать, Родных братьев забавлять. Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы.

* Врожденные деформации грудной клетки у детей *

From: Alexey Vinogradov 2: 5020/35. 9

Воронкообразная грудь является наиболее частой деформацией грудной клетки. По данным различных авторов она отмечается у 0, 6-2, 3% населения и составляет 91% врожденных пороков развития грудной стенки. Все воронкообразные деформации грудной клетки это порок развития передней грудной стенки, проявляющийся в различных по глубине и форме западениях грудины и передних отделов ребер, приводящих к уменьшению объема грудной полости, смещению и ротации сердца, искривлению позвоночника. Реже встречается другой вид деформации грудной клетки - килевидная. Врожденные деформации грудной клетки, приводят больных к серьезным функциональным нарушениям со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тяжелый косметический дефект определяет значительные сдви и в психике больного, нередко обрекая его на одиночество и социальную изоляцию. По определению ВОЗ - " здоровье-это не только отсутствие болезни, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека".

При воронкообразной деформации грудной клетки нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания нередко приводят больных к инвалидности в юношеском возрасте. Наличие деформации является тяжелым косметическим дефектом и серьезно отражается на психическом состоянии индивидуума его поведении, социальных и сексуальных контактах. Проблеме воронкообразных деформаций грудной клетки посвящена обширнейшая литература, подробно излагающая этиологию, патогенез, клинику, диагностику и лечение данной патологии. Изучая отечественную и иностранную литературу, мы обнаружили, что хирурги, оперирующие больных с врожденными деформациями грудной клетки, перестали публиковать какие-либо гипотезы о их происхождении. Они считают воронкообразные деформации грудной клетки тяжелым косметическим дефектом, приводящим к серьезным функциональным расстройствам и требующим надежной хирургической коррекции. Мы разделяем эту позицию и полагаем, что пороки развития передней грудной стенки являются составной частью общей проблемы врожденных пороков и эта проблема должна решаться на самом высоком молекулярном и генетическом уровне. Единственным эффективным методом лечения воронкообразных деформаций грудной клетки является радикальная операция. На протяжении последних 20 лет в Отделении Торакальной Хирургии ы6 Московской Детской Городской Больницы Святого Владимира (бывш. им. Русакова) разрабатываются и внедряются в клиническую практику методы хирургического лечения врожденных деформаций грудной клетки. Предложена оригинальная операция (получено авторское свидетельство), позволяющая с максимальным косметическим эффектом коррегировать практически любые деформации грудной клетки у детей. По данной методике прооперировано более 400 детей. Защищена докторская диссертация (проф. В. А. Тимощенко, 1995 год) Оценку результатов лечения часто приводят по двум параметрам: ближайшие и отдаленные. Мы считаем это неправильным. Оценка результатов после пластических операций должна проводиться только по отдаленным результатам. Многолетний опыт убедил нас в следующем: ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТ ХОРОШИЙ ЕРЕЗ ОДИН ГОД ПОСЛЕ ОСНОВНОЙ ОПЕРАЦИИ, ТО МОЖНО ПОЧТИ С ПОЛНОЙ УВЕРЕННОСТЬЮ СКАЗАТЬ - РЕЦИДИВА НЕ БУДЕТ. Исключение составляют больные с синдромальными формами, у которых возможны и более отдаленные рецидивы и результаты у них считаем достоверными через 3 года. Для оценки отдаленных результатов пользуемся 3-х

бальной системой и следующими характеристиками: 1. ХОРОШИЙ РЕЗУЛЬТАТ. У больных нет жалоб, антропометрические показатели соответствуют возрасту, полностью устранена деформация, хороший косметический результат, не выявляются функциональные нарушения со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Таких результатов в нашей клинике 2. УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. После операции незначительное западение грудины, "бугристая" грудь, келоидный рубец, гиперкоррекция грудины, западение реберных дуг. Функциональных нарушений нет. 3. ПЛОХОЙ РЕЗУЛЬТАТ / Рецидив деформации/. У нас не было ни одного рецидива до исходной степени. Поэтому плохим результатом считали рецидив от 3 ко 2 степени деформации. У некоторых больных функциональные нарушения со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Нами изучены отдаленные результаты у 192 больных из 205 оперированных в последние 7 лет. Такое большое количество отдаленных результатов удалось собрать т. к. оперировались в основном московские больные. Из них в клинике осмотрены и обследованы 116 больных, остальные по фотографиям, рентгеновским снимкам и лабораторным данным, которые прислали нам родители больных. Необходимо сказать, что при выполнении 2 этапа операции мы максимально устраняли косметические изъяны: иссекали грубые рубцы, удаляли эксхондрозы /избыточный рост хрящевой ткани в местах соединения хрящей реберной дуги с грудиной. Сравнительный анализ показывает, что постоянное совершенствование методики операции позволило снизить в последние 7 лет число удовлетворительных результатов в 2 раза и в 10 раз число плохих. Разработанный в нашем отделении новый метод лечения врожденных и приобретенных деформаций грудной клетки позволил получить, на основании оценки отдаленных результатов за период с 1988 по 1996 г. г., 92, 2% хороших результатов, 6, 2% удовлетворительных и только 1, 3% плохих. Дополнительную информацию можно получить по телефонам: 268-3400 - зав. отделением торакальной хирургии Тиликин Александр Евгеньевич 268-3210 - детский торакальный хирург Виноградов Алексей Валерьевич

* Питание *

Примерное меню полугодовалого ребенка-искусственника

6-ой м-ц. Вместо груди малыш получает смеси, при их отсутствии - кефир или цельное молоко. Деткам вводится _мясной бульон_ (а грудничкам через месяц). Впервые ребенок получает сухарик, размоченный в бульончике. Есть даже примерное меню: 6 ч - смесь/кефир/молоко - 200г 10 ч - каша -

150г, творог - 4 ч. ложки, соки 6 ч. ложек 14 ч - овощной суп на мяс. бульоне - 20 г, сухарик, овощное пюре - 150г + 1 ч. ложка раст. масла и 1/2желтка, скобленое яблоко или пюре фрукт. - 3 столовые л. 18 ч - смесь/кефир/молоко - 200г, соки - 6 ч. л. 22 ч - смесь или кефир/молоко - 200 На 7 м-це добавляется мясное пюре (40г) и печенье; а чем дальше, тем больше меню сближается с естественниками, т. к. убольшинства мам молоко заканчивается. Наибольшее различие, как я посмотрела - на первых месяцах, когда искусственникам даются и сливки, и кефир (подслащенный), и раньше идут фруктовые и овощные добавки.

Кормление из бутылочки

Значит, получив жидкую "Малютку", ты попутно забегаешь в аптеку и покупаешь самую маленькую и самую большую бутылочку. Потом ещ? хорошо забежать в электротовары или фирменный детский магазин и купить особый девайс под названием "Подогреватель детского питания". Его прелесть в отличие от газовых плит, электроплиток и микроволновок в том, что он подогревает "Малютку" только до 36, 6 С, а не до кипения и дымного испарения бутылки. Дома бутылки моешь, соски кипятишь 3 минуты, бутылки тоже кипятком ошпарь, заливаешь "Малютку" для начала в меньшую бутылку (на 150 г). Проверь наличие в соске отверстия, если его нет, проколи его раскал? нной иглой (самой тонкой, ни в коем случае не цыганской). Можно прокалывать булавкой (не-английской). Когда бутылка готова (после прокалывания е? надо снова помыть), бер? шь реб? нка на руки. Голова лежит на сгибе твоего левого (правого, если ты левша) локтя, та же рука придерживает реб? нка снизу и сбоку. Правой (ведущей) рукой поднести бутылку соской к ротовому отверстию. Если оно закрыто, дотронуться пальцем до щеки рядом с губами или слегка (!) нажать на подбородок реб? нка. При наличии открытого рта, ввести туда соску и придерживать е? в наклонном состоянии в течении всего времени насыщения реб? нка. После насыщения реб? нка поднять вертикатьно, положив пузом себе на грудь, а головой на плечо и дать ему отрыгнуть воздух, после чего класть его спать. По проснутии процедуру повторить.

Заменитель сахара

"Сукразит" или "Сукрадайет"(маленькие такие таблеточки). И каши на воде с ним варили. А если растворить одну-две таблетки в небольшом количестве горячей воды, то можно подсластить творожок или ягоды. Ну в чай - это само собой

Каши

Вообще-то все кашки детям варят сначала на воде (на половинном количестве), молоко вливают потом, когда крупа

разбухнет... Кстати, манка при такой варке не бывает комками ровненькая вся и вкусная. Гречку и пшено для детки можно молоть в кофемолке. На каждое кормление по чуть-чуть. Сначала много гречки моете, отдельно сушите, а потом при необходимости мололете. Можно сделать по другому. Варится нормальная крупа. Потом берешь столовую ложку того, что получилось, заливаешь молоком и в миксерный стакан

Йогурты

Все йогурты можно условно разделить на 2 группы: "живые" (их хранят в холодильнике не более месяца) и "долгоживущие" (в них в результате глубокой пастеризации живые ферменты погибают). Так вот "живые" йогурты ничуть не менее полезны, чем тот же кефир. Широко распространенный Fruttis живых бактерий не содержит. К "живым" относятся йогурты фирмы Danone, йогурты Zott, в Москве есть иогурты Лианозовского молокозавода, тоже "живые" и не хуже импортных, но гораздо дешевле. Если интересует более подробная информация, то неплохая статья была опубликована в журнале "Итоги" N15 (20. 08. 96).

Детский чай

1. " BEBE CAJ - 1000 "детский чай из лекарственных трав. Назначение:.... при метеоризме, болях в желудке и кишечнике. Чай отличается приятным вкусом, не обладает побочным эффектом, особенно рекомендуется детям. 100г смеси содержат: 40 г плодов укропа сладкого 30г плодов аниса; 20 г плодов тмина; 5г плодов кориандра; 3 г корней дягиля; 2 г листьев базилики. Способ применения: Опустить фильтр-мешочек в чашку с горячей кипяченой водой (200-300мл воды) накрыть крышкой, заваривать 10 минут. Применять в теплом виде. Настой хранить не более 12 часов. Страна производитель: Slovenia

2. Для грудных детей, начиная с первой недели жизни:

Чай из фенхеля фирмы HiPP Благодаря своим природным катализаторам, устраняет метеоризм, снимает судороги и стимулирует процесс пищеварения.

Чай из ромашки Оказывает нормализующее действие. Мягкий и приятный вкус, он освежает и утоляет жажду.

Детский чай Напиток из натуральных экстрактов аниса, мелиссы, ромашки, солодки, тимьяна, фенхеля и мяты.

3. Для всей семьи начиная с 6 месяца:

Фруктовый чай Освежает. И теплый и холодный он одинаково вкусен. Готовится из натуральных экстрактов просвирника, шиповника, яблок, мелиссы, лимона и апельсина. Содержит витамин С.

Апельсиновый чай Ценится благодаря своим ароматическим

и вкусовым качествам. Готовится из натуральных экстрактов апельсинов и трав. Содержит витамин С.

Хранение молочка

Если молоко коровье, довести до кипения. Если смеси, приготовленые зарание, то в посудину наливаешь кипятка ставишь в нее бутылочку и ждешь пока на согреется, потом пару капель на нежное место руки если не горячо вперед.

1. Сколько времени можно хранить грудное молоко в холодильнике? Грудное молоко можно хранить 24 часа в холодильнике.

2. В каких случаях и необходимо ли стерилизовать молочко подогреванием? При каких условиях его необходимо стерилизовать? Если молоко хранилось в холодильнике, то можно подогреть либо простым стоянием на комнатной температуре, но это долго, либо засунув бутылку в кастрюлю с горячей водой, подождав до нужной кондиции(20 минут). Если молочко было заморожено в морозильнике - то его можно спокойно вскипятить, своей ценности оно почти совсем не потеряет, и им можно кормить ребенка.

3. Чем стерилизованное отличается от нестерилизованного? Нестерилизованное молоко можно хранить до 6 часов после сцеживания и при этом просто подогреть его, когда даешь малышу.

Настоятельный совет от всех врачей - не сливать молоко от разных сцеживаний в одну тару, хранить все по отдельности, а слить все в одну бутылочку - непосредственно перед кормлением таким молоком.

Домашний творог

По правилам берется 2 части молока и 1 часть кефира (допускается 1: 1). Молоко доводится до температуры около 70 градусов при постоянном помешивании. В него вливается кефир. Как только начало створаживаться - с огня снимается и ставится остывать, затем отжимается через марлю. При этом молоко не должно быть гомогенизированным (современное магазинное - именно такое и плохо створаживается). А сметана - слишком жирна для грудного ребенка... Ее, как и сливки, можно давать в сутки не более 10 грамм..

Творожная масса

Творог (даже не слишком хороший, в смысле магазинный) протираешь ч/з сито и добавляешь сах. песок, ванилин, желательно яйцо (вареный протертый желток или сырое яйцо целиком-если уверена на счет селемонелеза), немного слив. масла и всякие разности (типа: размоченную курагу, изюм, свежий банан, клубнику и т. п., что придумаешь). Далее, если

время позволяет, желательно под пресс в марлю на несколько часов (1, 2, 3). А теперь, украсить (желе, свежие/ консервированные ягоды, сироп и т. п.)

Гемоглобин

1. Гречневый отвар, только гречку варить в эмалированной посуде. Еще можно яблочный сок, но из _свежих_ яблок (этого года, а не импортных "консервированных") Если он еще на грудном вскармливании - проверь гемоглобин у _себя_. Если низкий - ешь грецкие орехи, гречку, побольше зелени (лучше всего шпинат), есть больше мяса, сливочного масла, икры. и никакого табачного дыма... Если ребенок на искусственном вскармливании, то выбирайте смеси с максимальным количеством железа.

2. Печеночные оладушки. Крутишь печенку через мясорубку, добавляешь маленькую луковку (если чадо не против лука в принципе), яйцо, соль и муку до консистенции густой сметаны. А потом - выливаешь на горячую сковороду тоненьким слоем и жаришь как оладушки.

3. по стакану сока моркови, свеклы и клюквы смешать со стаканом подогретого меда и на 3 суток поставить в холодильник. Раз в день взбалтывать или перемешивать. Давать по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день (если нет аллергии на мед). Еще хорош разведенный сок граната по 1 ст. л.

4. Изюм, курага. Еще можно всякие сухофрукты погрызть курагу, чернослив, инжир. Сейчас уже айва появилась - очень ценный фрукт. Про чернику не забывайте. Салат из листьев одуванчика и вообще любая зелень кроме лука. Еще гемоглобин повышает крапива.

5. гематоген детский. Он сладенький, должен понравиться. аптечные препараты типа ферроплекса (ферро-градумета) или поливитаминах с микроэлементами

6. Что касается жаренной гречки, то ее мне советовали размолоть в кофемолке и разводить 1 ст. ложку порошка на 0, 5 стакана к-л сока

7. Попробуй сделать котлеты следующим образом: смешай отварную гречку с отварной печенью (размять вилкой или в мясорубке), добавь яйцо, соль по вкусу и на сковородочку с маслом для румяной корочки Вместо гречки можно добавить варенный картофель. Очень вкусно

Приготовление печени для годовалых детей

ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ Хорошо промытая печенка (80 г) очищается от пленок, вырезаются канальцы. Печенка кладется в кастрюлю, дно которой заливается холодной водой. Печенка тушится до мягкости на медленном огне или в паровой бане

(кастрюля с печенкой вставляется в кастрюлю с кипящей водой). Протушенная до мягкости печенка пропускается через мясорубку, а затем протирается через волосяное сито. Остатки жидкости, в которой тушилась печенка, процеживаются через марлю и также добавляются в протертую печенку. В пюре добавляется 1/2 чайной ложки (3 г) масла и соль по вкусу.

ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНКИ. 50 г печенки и 15 г сухой булки (хлеба), вымоченной в молоке, 2 раза пропустить через мясорубку, посолить, развести молоком до густоты кашицы, добавить 1/2 сырого желтка, 1/2 крепко взбитого в пену белка, смешать осторожно снизу вверх, чтобы не помять белки. Выложить в формочку - небольшую кружку (алюминиевую, эмалированную или фарфоровую), густо смазанную маслом (5 г), можно посыпать сухарями, сверху покрыть промасленным кружком бумаги или просто прикрыть крышкой. Опустить кружку в кастрюлю, наполненную до половины высоты кружки кипятком, накрыть кастрюлю крышкой, поставить на плиту на 40-45 минут. Очень вкусно с картофельным пюре.

* Какие продукты и блюда необходимы ребенку на первом году *

Для детей первого года жизни лучшей пищей является материнское молоко. Количество высасываемого ребенком молока с 10-20 мл в первые дни жизни постепенно увеличивается: на 3-й сутки он уже может высосать 40-50 мл за одно кормление, к 7-му дню 70-80 мл, к концу первого месяца жизни - 100-110 мл. Однако индивидуальные колебания нормы могут быть. очень значительными. Даже один и тот же ребенок в разные кормления может высасывать различный объем молока. Если ребенок развивается нормально, хорошо прибавляет в массе тела, спокойно спит и бодрствует, значит молока у матери достаточно. Однако, если ребенок после каждого кормления проявляет беспокойство, не выдерживает промежутков между кормлениями, можно предположить, что молока не хватает. В этом случае следует обратиться в детскую поликлинику, где врач проводит контрольное кормление (ребенок взвешивается до прикладывания к груди матери и после окончания кормления, по разнице в массе тела определяется количество высосанного молока) и высчитывает суточный объем получаемого ребенком питания. Принятыми нормами считается, что ребенок в возрасте от 8 - 10 дней до 2 месяцев должен получать в сутки такое количество молока, которое равно 1/5 его массы тела. Если при повторных контрольных кормлениях устанавливают, что ребенок получает недостаточно материнского молока, ему назначают докорм в виде донорского молока или адаптированных молочных смесей. При

этом чем моложе ребенок, тем желательнее в качестве докорма использовать донорское женское молоко. В возрасте 2-3 месяцев от него можно отказаться и перейти на докорм адаптированными смесями.

Кроме грудного молока ребенок первых дней рождения испытывает потребность в воде, особенно в жаркое время года или при высокой температуре воздуха в помещении. Воду дают ребенку между кормлениями по 1-2 чайные ложки (всего в сутки до 50 мл, а в жару - до 100 мл). В качестве питья можно давать кипяченую неподслащенную воду или слабый чай. С 3-недельнОго возраста в качестве питья ребенку начинают давать фруктовые и овощные соки, которые боле богаты витаминами, чем отвары, но содержат несколько меньше минеральных веществ.. Поэтому после введения в рацион питания ребенка соков не следует прекращать давать ему отвар. Первым вводят яблочный сок, начиная также с нескольких. капель, постепенно его количество может быть доведено до 40-50 мл в два-три приема. Сок дают во время или после кормления. Давать сок перед едой не рекомендуется, так как это может привести к снижению аппетита. Когда ребенок привыкнет к яблочному со ку, ему мажно также постепенно начинать давать другие соки - вишневый, черносмородиновый; после 2 месяцев-сливовый, клюквенный, абрикосовый, гранатовый,, морковныи, капустный, свекольный и др. Соки из малины', клубники, цитрусовых, томатов лучше давать после 3 месяцев, соблюдая определенную осторожность, так как они нередко вызывают аллергические реакции. Очень кислые соки можно слегка подслащивать сахарным сиропом. Общее количество соков к 3-4, месяцам может составлять 50 - бОмл в сутки. При назначении соков следует учитывать их специфические свойства. Так, вишневый, гранатовый, черносмородиновый, черничный соки содержат дубильные вещества и действуют закрепляюще. Их следует давать детям с неустойчивым стулом. Виноградный сок детям лучше не давать, так как он содержит много сахара, который усиливает процессы брожения в кишечнике. . Детям со Склонностью к запорам полезны морковный, свекольный, сливовый соки.

В возрасте 1. 5 мес в рацион ребенка следует ввести яблочное пюре, начиная с 2-3 г и постепенно довести до 50 г к 3-4 месяцам. После привыкания к яблочному пюре ребенку можно дать пюре из абрикосов, груш, бананов и других фруктов тов, а также консервированные плодово-ягодные пюре для детского питания. Каждый новый вид фруктового пюре следует давать сначала в не большом количестве и, только убедившись в хорошей переносимости его ребенком, постепенно можно увеличивать

дозу.

С 3-3, 5 МЕСЯЦЕВ-в питание ребенка включают желток сваренного вкрутую куриного яйца> Желток также сначама дают. в небольшом количеств и при хорошей переносимости через 7-10 дней доводят до 1/2 желтка в сутки. В таком виде дети могут получать яйцо ежедневно в течение всего первого года жизни (белок ребенку дают только после года).

С 4 МЕСЯЦЕВ ребенку. реко мендуется давать творог, Начинают давать творог с 5-10 г, постепенно увеличивая дозу дО 20 г в сутки. В 5 месяцев ребенок может получать 30 г творога в сутки, в 6 месяцев - 40 г, к году - 50 г.

ПОСЛЕ 4 МЕСЯЦЕВ развитие ребенка идет. более быстрыми темпами, увеличивается его активность, развиваются двигательные функции, психика, В этом возрасте материнское молоко уже не может удовлетворить потребности ребенка в основных пищевых веществ вах. Возникает необходимоСть введения в рацион другой, более концентрированной пищи. Ребьнку, назначают прикорм. Обычно прикорм здоровым детям следует давать с 4, 5 месяцах Более ранее введение прикорма показано при рахите, анемии, упорных Срыгиваниях, а также недоношенным детям. Позднее указанного срока прикорм назначают при расстройствах пищеварения, лихорадочных заболеваниях, а такжев жаркое время года, когда выработка пищеварительных соков у ребенка снижается. и любая новая пища плохо переваривается.

В качестве первого прикора рекомендуется овощное пюре, богатое углеводами (крахмалом, сахарами) минеральными веществами, пектином и другими пищевыми ингридиентами. Первым дают пюре из овощей, содержащих относительно мало клетчатки (изморкови, картофеля, тыквы, репы). В начале. пюре готовят из какого-либо одного указанного продукта, и только после привыкания ребенка к данному блюду ассортимент овощей расширяют. Позднее ребенку следует готовить смешанные пюре из самого широкого набора овощей (капусты, свеклы, кабачков, томатов и др.). Как и все новые продукты, пюре начинают давать с небольших количеств- 1-3 чайные ложки и постепенно, в течение 10-12 дней, доводят до 100-150 г, заменив им одно из грудных кормлений. Обычно вместе с овощным, пюре ребенку дают желток, а на закуску - фруктовый сок. Наряду с овощным пюре, приготовленным из натуральных продуктов, детям можно давать пюре, выпускаемые промышленностью для дет ского литания. Из них очень полезны пюре из кабачков, тыквы, зеленого горошка, моркови, томатов. Можно использовать также сухие питательные смеси на овощной и. фруктовой основе (в основном

импортные - ,). В их состав входят яблоки, бананы, кабачки, шпинат, морковьи другие продукты.

Второй прикорм обычно назначают детям в возрасте 5 мес. Его дают в виде молочной каши - сначала 5-8%- ной, затем - 10%-иой. С крупами, из которых приготовля- ют каши, ребенок получает широкий набор минеральных веществ, витамины группы В, растительный белок, клетчат- ку. Детям раннего возрастаособенно полезны каши из гречневой и овсяной - крупы, можно использовать данную, рисовую крупу, а также смеси различных круп, что повышает биологическую ценность блюда. Очень хороши рисовые каши, которые готовят с добавлением моркови, тыквы, яблоки др. Используют и сухие молочные каши, выпускаемые" промышленностью специально для детей первого года жизни. Прикорм кашами вводят также постепенно, начиная с 1-2 чайных ложек; в течение 7-10 дней их количество дово>. дят до полного объема питания-примерно 150 г, заменяя еще одно грудное кормление. Каши для детей первого года жизни готовят сначала на половинном молоке, а затем - на цельном. В готовое блюдо добавляют сливочное масло (в овощном пюре - растительное). В некоторых случаях (при аллергии к коровьему молоку; детям, больным рахитом) каши готовят на авощном отваре.

После отмены вгорого грудного кормления рацион ребенка следует построить так, чтобы кормления грудью чередовались. с прикормом. В этом случае у матери будет" лучше сохраняться выработка молоках: Если; же" перерывы между кормлениями грудью будут очень длительными (если два прикорма даются под-ряд), лактация может "быстро угаснуть. Поэтому кашу следует давать во время второго кормления, добавив к ней творог и фруктовый сок, в следу-ющее Покормить ребенка грудью и фруктовым пюре, а вечером (в 18 ч) дать прикорм в виде овощного пюре с желтком.

А. М. Тимофеева. Беседы детского доктора. - М.: Теревинф, 1995. - 112 с.

Первый прикорм Лучше всего в качестве первого прикорма ввести кашу. Если у ребенка отмечались какие-то аллергические состояния или в семье у ближайших родственников, особенно у матери, имелись аллергические заболевания, то такого ребенка лучше прикармливать кашей, сваренной на отваре из яблок (сухих или свежих), а не на молоке. Дети обычно хорошо едят гречневую, рисовую, овсяную каши. Крупу в сухом виде необходимо хорошо смолоть (до состояния муки). Вначале приготовить отвар из яблок (без соли и без сахара) и на нем варить кашу из размолотой крупы. В первый раз можно дать

ребенку до грудного кормления одну столовую ложку такой жидкой каши (консистенция жидкой сметаны), а затем докормить грудным молоком. На следующий день дать уже две столовые ложки каши. В дальнейшем, постепенно прибавляя каши, целиком заменить ею одно грудное кормление.

Осторожней с манной кашей! Начинать при этом лучше с гречки или овсянки. А почему не с манной? Есть работы, показывающие, что она способствует падению гемоглобина в крови. Кроме того, связываются кальций и фосфор, и таким образом подстегивается рахит. А он у наших детей и так встречается часто. Поэтому до года лучше обойтись вообще без манной крупы и содержащих ее смесей.

Как вводить яйцо? К 5-5, 5 месяцам неплохо ввести ребенку желток как средство борьбы с рахитом. Хорошо бы иметь свежее яйцо от курочки. Но в любом случае варить яйцо надо 4-5 минут в кипящей воде. Вначале дается 1/4 часть желтка. Через день такая же доза, а далее, при отсутствии каких-либо проявлений диатеза, увеличить количество до 1/2 желтка. При этом все время следует смотреть на кожу! В дальнейшем можно кормить ребенка целым желтком раз в 2-3 дня. Допустимо дать желток перед грудным кормлением (развести его грудным молоком) или положить его в кашу.

Последующие шаги по прикорму К 6 месяцам можно ввести вторую кашу и так же постепенно снять еще одно кормление. К 7-8 месяцам можно ввести овощное пюре. Его в настоящее время приходится вводить с осторожностью в связи с тем, что овощи нередко содержат в себе гербициды. В частности, следует остерегаться белокочанной капусты. Дети часто очень плохо ее переваривают. У них появляются такие признаки, которые свидетельствуют об общем нарушении процесса пищеварения: вздутие живота, беспокойство, нарушение стула. Поэтому до года белокочанную капусту, зеленые огурцы, бобы лучше совсем не давать. Морковь, картофель, кабачки лучше вначале вымочить в воде (достаточно получаса), а потом варить. Обязательно ввести в пищу корень петрушки - это сделать просто необходимо. Вначале берите для приготовления пюре немного составляющих: корень петрушки, морковь, одну картофелину, кусок кабачка. Все это сварите, добавьте растительное масло (до чайной ложки на полную порцию). Так же, как и каши, овощное пюре надо вводить начиная с одной столовой ложки. Когда ребенок привык к этому пюре, постепенно добавляйте при варке новые овощи: кусочек свеклы, если малыш страдает запорами, или немного цветной капусты. Если у вас есть овощи, которые вы вырастили на своем огороде, то давайте морковный сок до обеда, иногда (после года)

мелко тертую морковь, салаты из очень мелко порезанных сырых овощей, в овощные пюре добавляйте сок помидора. В день достаточно давать столовую ложку морковного сока. Большее количество дети обычно плохо усваивают. Желательно делать соки самим, так как на заводах для сохранения соков в них добавляют консерванты. Но когда наступает весна и во фруктах и овощах ценных веществ остается мало, можно попробовать давать детям соки заводского приготовления, соблюдая правила введения прикорма. Таким образом, к 7-8 месяцам ребенок может получать разведенные соки до еды (яблочный, лимонный), 1-2 вида каши, желток и овощное пюре.

Введение молочных продуктов К 9-10 месяцам можно ввести в питание творог, кефир. Не раньше! Это очень насыщенная белковая пища. Если бы вы жили в деревне и могли брать молоко у коровы, то можно было бы дать и раньше. А в большом городе не стоит.

Не увлекайтесь мясом! К году в питание малыша может добавляться протертое мясо (говядина или телятина) начиная с одной чайной ложки и постепенно увеличивая его количество до 1-2 столовых ложек. Ежедневно кормить детей мясом не следует. Обязательно 2-3 дня в неделю должны быть вегетарианскими. А мясные бульоны надо вводить очень осторожно, не ранее, чем с двух-трех лет. Супы предпочтительнее давать вегетарианские.

Введение рыбы Если ребенок не дает аллергической реакции на рыбу, то после года можно ввести в его питание рыбу и рыбные супы. Один раз в неделю можно давать ребенку отварную рыбу или рыбные фрикадельки, сочетая их с рыбным бульоном.

Об искусственном вскармливании А как же все-таки кормить "искусственника"? Если мы вынуждены прибегать к смесям, то лучше всего использовать западные смеси. По моему опыту, достаточно хороши смеси из Голландии, Дании. Допустим, ребенок привык к ним за 1-1, 5 месяца. Но уже в 2, 5-3 месяца дайте ему гречневую кашку, приготовленную, как описано выше, только еще жиже. Готовить ее можно и на овощном отваре. И у вас уже меньше будет коровьего белка в рационе. Потом вводите пораньше вторую кашу, и дальше по той схеме, о которой я говорила. Только в более ранние сроки, чем у ребенка, находящегося на естественном вскармливании. После года вводится протертое мясо, и ребенок уже 3-4 раза в неделю получает мясную или рыбную пищу. Но два дня в неделю обязательно должны быть вегетарианскими! Желудок должен отдыхать от тяжелой работы.

* Разное *

Детка кусается

1. если дите укусило - старайтесь не кричать и не вырывайте сосок. Дите может от испуга или неожиданности еще крепче сжать зубы, а соску от вырывания только хуже 2. наоборот- надо крепче прижать его к груди, чтобы не смог дышать носиком. Тогда он автоматически открывает рот и выпускает сосок. 3. когда отпустит грудь - сказать "нельзя кусать" (глядя ребенку в глаза, чтобы понял) и дать грудь еще раз. Если снова укусит больше не давать (какое-то время, разумеется)

Как правильно кормить грудью

А. М. Тимофеева. Беседы детского доктора. - М.: Теревинф, 1995. - 112 с. Как правильно кормить грудью? Во время кормления мать должна сосредоточиться, внимательно следить за тем, чтобы ребенок взял не только сосок, но и околососковый кружок. Таким образом предупреждается захватывание воздуха при сосании. Если ребенок захватывает воздух, то у него создается ощущение полноты в желудке и он перестает сосать. Обычно в первые пять минут кормления малыш высасывает почти 3/4 необходимого ему молока. После этого он начинает сосать медленнее, может задремать у груди. В таких случаях хорошо спокойно и медленно перевести ребенка в вертикальное положение и подождать, пока выйдет воздух из желудка, а потом снова приложить к груди. Достаточно кормить малыша 25-30 минут, но это время должно быть полностью отдано ребенку. Во время кормления не надо отвлекаться, разговаривать с окружающими и по телефону, думать о несделанных делах. Малыш очень хорошо чувствует отвлеченность матери, начинает плохо сосать, плохо прибавлять в весе. Во время кормления грудью отвлекаться не следует! В моей практике были дети, которые плохо развивались, недостаточно прибавляли в весе, хотя родились здоровыми и были на грудном вскармливании, и вся обстановка вокруг них не представляла ничего необычного. Оказалось, что мамы кормили своих детей во время работы, одна из них читала в это время, а другая, держа ребенка у груди, вытирала пыль или делала другие домашние дела. Чем внимательнее и любовное будет отношение матери к ребенку и во время кормления и во время бодрствования, тем крепче бу- дет впоследствии привязанность ребенка к своей матери. Подумайте и об этом.

Болезненное кормление

Посмотри внимательно сосок, там такие маленькие трещинки могут быть. Если есть, то пострайся этой грудью день-друго не кормить, (сцеживай) а потом прикладывай марлечку, например с облепиховым маслом.

Очень хорошо от трещин помогает гусиный жир. Втирать его

в соски как можно чаще. А чтобы грудь не болела могу посоветовать прикладывать мед. Очень помогает и от затвердений тоже.

Из классических рекомендаций - синтомециновая эмульсия А из собственного опыта - лучше всего помог фурацелин. После каждого кормления кладешь на соски кусочки бинта, смоченные в растворе, и хлдишь с ними, пока не высохнут.

Уход за швами после родов

From: Anna Mayboroda 2: 463/201. 16 Швы доставляют кучу неприятностей всем, особенно при неправильном уходе. Не надо их мазать ничем жирным, наоборот, сушить (как вообще любые раны). Промывать марганцовкой либо соответствующими травами, а еще лучше детским мылом. И максимально часто менять прокладки, чтоб меньше мокло. Если получиться, погреть на солнышке (не кварц!) Лечение проводить после обработки перекисью. 1)Мумиь. Купить в аптеке (и никак иначе!) 2-3 пакетика. Должно быть не жидким, тьмно-коричневым (без белого). Использование: отщипнуть 2 шарика величиной с пшеничное зерно и растворить в столовой ложке тьплой воды. Смочить стерильный бинт и приложить к разрыву. Сверху небольшую клеьнку, затем впитывающую прокладку, трусы. На 2 часа. Затем перерыв 4-5 часов, в это время вентиляция. 2)Водная настойка прополиса. На базаре купить 1 шарик, максимально измельчить залить 15-20 мл холодной кипяченой воды. Поставить в тьплое тьмное место, настаивать 3 дня, 2 раза в день взбалтывать. Использовать так же, как и мумиь (чередовать). Лечение продолжать до 10 дней после родов, дальше - по самочувствию.

Питание после родов

From: Anna Mayboroda 2: 463/201. 16 Один из вариантов послеродовой диеты при грудном вскармливании. В этом вопросе наблюдается сильный разброс мнений, а более-менее строгие доказательства правильности любого из них мне неизвестны. Поэтому здесь приведен список продуктов, КАК ПРАВИЛО оказывающих то или иное действие. Конкретный же подбор осуществляется индивидуально путем "научного тыка". Причины исключения тех или иных продуктов: - пучит животик(п\ж) вызывает запоры(з) - возможен диатез (д) - возбуждающе действует на нервную систему (н\с) - влияет на вкус молока(в) ПОЛНОСТЬЮ исключить кофе, крепкий чай(н\с) и шоколад(н\с, з, д), а также острое опченое, очень жареное, желательно на все время кормления, но не менее чем на 6 месяцев. Исключить на первые 2-3 недели, а потом вводить осторожно и постепенно, _следя_за_реакцией_ребенка_: - сладкое и кислое (п\ж) - сырые

фрукты и овощи (п\ж, д. в), особенно капуста(в любом виде) квашено-соленое(п\ж, в) - печенка и прочие потроха(д) - свежее молоко (д, возможно з) - творог(з, п\ж) - яйца(д) - квас, газировки-минералки и т. п(п\ж) - бобовые(п\ж) Не рекомендуется сдоба и любая выпечка кроме обычного хлеба, а также оладьи. Нужно есть: - супы (без капусты) - каши (на воде, не сладкие). ОБЯЗАТЕЛЬНО ОВСЯНКА! - тушеные, вареные, печеные овощи и фрукты, как можно больше. ОБЯЗАТЕЛЬНО БУРЯК! - мясо, рыба - тушеные, вареные. НЕ КОНСЕРВЫ! - жиры любые (хотя говяжий и бараний не рекомендуется), обязательно сырое растительное масло - картошка, макароны - твердый и плавленый сыр, сметана - орехи (грецкие - понемногу) - морская капуста - белые корни (не очень увлекаясь) Вводить сырые овощи, начиная с буряка и лука

пить первые несколько дней после родов нужно совсем немного Конкретно - не более 1. 5-2л жидкости в день. иначе потенциально молочным мамам очень трудно справиться с молоком.

Снижение лактации

Сначала нужно успокоится по-поводу того, что детка мало кушает (в первый месяц жизни они высасывают во время одного кормления около 50 мл им больше не требуется). И самое главное - процесс лактации (образования молока) очень хитрый, молока образуется заново столько, сколько высосал малыш, а они часто невысасывают до конца и поэтому на следующее кормление, молока образуется меньше и так дальше по-убыванию.: (_Поэтому после каждого кормления сцеживай все до последней капельки_, пусть поможет супруг - присосется и высосет, просто иногда не хватает терпения и руками трудно сцедить все до конца. Чем больше Ты будешь сцеживать, тем больше будет образовываться молока. Помимо этого, можно выпивать собственное молоко, если не противно, пить коровьего побольше Каждый день маме пить минимум 350г молока, а на ночь хорошо манную кашу. Да и вообще побольше пить, побольше отдыхать-лучше всего молоко вырабатывается во время сна. Больше гулять. А еще можно чаще давать грудь., кушать творог, сметану и грецкие орехи (можно их заваривать в молоке) и очень хотеть продолжать кормить дальше. Поить малышку водой лучше из ложечки, многие малыши поняв, что из соски пьется легче, прекращают сосать грудь, т. к. надо ведь трудиться - хитрюли. Пить побольше жидкости, в т. ч. молока. Орехи увеличивают жирность молока.

В хорошей книге "Детское питание" при снижении лактации рекомендуется принимать следующие комплексы препаратов: 1. Никотиновая кислота- 4 раза в день по 0, 05-0, 1 г в зависимости от индивидуальной чувствительности;

2. Глутаминовая кислота- 3 р в день по 1, 0 г через 20 минут после еды, запивая теплым сладким чаем;. 3. Апилак в таблетках- 3 р в день по 0, 01 г под язык до полного рассасывания. Этот комплекс принимают в течении 2 недель.

А еще врач посоветовал делать массаж по французской методике: сильно надавливая ладошками (кулаками) по обе стороны от позвоночника, от поясницы вести вверх к плечам.

из книги Б. П. Никитина. "Перед тем, как кормить малыша грудью, приготовьте таз с горячей водой (такой, чтобы ноги выдержали), старенькое одеяло и чашку горячего чая с молоком, садитесь на стул вместе с малышом, опускайте в таз ноги, попросите кого-либо укрыть одеялом ваши ноги с тазом (баня для ног) и принимайтесь пить чай с печеньем, сухариками или медом, как вам нравится. Через несколько минут, когда приятная теплота охватит ноги и разолье тся по всему телу, начинайте кормить ребенка. Такого прилива молока к груди, как в эти минуты, я никогда больше не ощущала. "

грецкие орехи с мьдом. Единственное - чтобы у ребьнка аллергии на мьд не было, поэтому начинать желательно понемногу, и потом чрезмерно не увлекаться. У меня было - 1 ст. ложка после каждого кормления

Много полезных советов о кормлении есть в книге "Ваш ребенок" У. и М. Серз Вот некоторые советы по увеличении лактации * Увеличьте частоту кормлений. Кормите ребенка _по крайней мере_ каждые 2 часа и будите его днем, если он спит более 3х часов. * Раздевайте ребенка на время кормления (контакт животик к животу) * Старайтесь расслабится во время кормления * Думайте о ребенке, думайте о молоке. Во время кормления поглаживайте ребенка, прижимайте его к себе. * Массируйте грудь до и после кормления. Это облегчает выделение молока. * Оградите себя от непрошеных советчиков, которые могут лишить вас уверенности в себе * Временно отложите все дела, которые отнимают силы и мешают спокойно кормить ребенка * Берите ребенка в свою постель. Молоко образуется лучше, если вы будете вместе дремать, спать в одной постели.

Попробуйте еще отвар крапивы пить. Это очень мощное молокогонное средство. Ст. ложку сухой крапивы на стакан кипятка. астаивать 20 минут. Можно пить хоть целыми днями. Она побочных действий противопоказанных) не дает, плюс ранозаживляющее и витаминное.

1. УКРОП. Трава в пищу в любом виде. Плоды: по 1 чайной ложке сухих зрелых плодов 2 раза в день, запить теплой водой. 2. ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ (марьин корень). Настойка (аптечный

препарат): по 30-40 капель 3 раза в день до еды. 3. ТЫСЯЧЕЛИСТНИК. 15-20 г сухой измельченной травы на 1 стакан теплой воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. 4. КЛЕВЕР. 5г сухих соцветий на 1 стакан кипятка, запаривать 30 минут, по 1 столовой ложке 3 раза в день. 5. ТМИН. 3 чайные ложки сухих семян на 1 стакан кипятка, настаикать 30-40 минут, по 1 стакану утром и вечером.

Нехватка кальция

В твороге кальция ровно столько, сколько в молоке, максимум - процентов на 10 больше. Вот сыр - да, в нем почти в 10 раз больше кальция, чем в молоке. Халва, укроп, петрушка, курага, фасоль - продукты, в которых кальция _больше_, чем в молоке и твороге. Только с фасолью поосторожнее, если она грудью ребенка кормит.

Сцеживание

1. Если после кормления в груди остатаьтся большое количество молока, которое может остаться и после следующего кормления, то его нужно _обязательно_ сцеживать, тем более если кормящая испытывает дискомфорт или боль. Проверить наличие лишнего молока очень просто: 1. Надо сцедить ставшееся молоко после кормления. 2. Если при следующем кормлении из этой груди ребенку молока не хватило или его оказалось как раз, то молоко сцеживать не надо.

2. А. М. Тимофеева. Беседы детского доктора. - М.: Теревинф, 1995. - 112 с. О нежелательности снеживания В родильном отделении женщин часто призывают к сцеживанию молока. По мнению многих, сцеживание обеспечивает приток молока, усиливает лактацию в первые дни после родов. А нужно ли ее усиливать, ведь малышу требуется очень небольшое количество молока? Матерям советуют как можно больше пить молока или чая с молоком. Но выпитая жидкость вовсе не механическим путем превращается в грудное молоко. После каждого кормления женщинам в роддоме советуют - сцеживайтесь. А что в результате? Женщина мучается при сцеживании, у нее действительно усиливается приток молока, но ребенок его еще не способен утилизовать. Отсюда застой, как говорят, "нагрубание груди". Ребенок такую грудь сосать не может. Женщине советуют пользоваться молокоотсосом. У нее появляются трещины сосков, а затем - повышение температуры и возможность появления мастита. Не лучше ли довериться организму человека, так прекрасно созданному Творцом? Сколько нужно молока ребенку, столько и появится. Чем старше становится малыш, чем активнее сосет, тем больше образуется молока. Мне кажется, что в первые дни после родов не надо сцеживаться, но при этом обязательно

следует прикладывать здорового новорожденного к груди с первых часов жизни. Молока будет столько, сколько надо ребенку. Если же есть медицинские противопоказания к грудному кормлению, то, естественно, необходимо сцеживаться, чтобы сохранить лактацию на будущее.

Памперсы-подгузники

Берешь прописаный памперс, разрезаешь вдоль одного конца (в зависимости от резинок), вытрясаешь гель. Потом памперс стираешь мылом и сушишь. В сухой внутрь закладываешь советский подгузник, обычно он как раз по размеру. И все. У некоторых памперсов хлипкие липучки, их можно заменить лейкопластырем.

Кремы

"Пенатен" - немецкий, в нем цинк содержится и он как бы сухой.

классный крем - "Drapolene", фирмы Wellcome, на нем написано - "Для лечения и профилактики сыпи от пеленок и опрелостей. Также оказывает благоприятное влияние на течение незначительных ожогов и небольших ран"

Раздражение кожи малыша

From: Anna Mayboroda 2: 463/201. 16 в случае возникновения раздражений (не просто пересыхание, а покраснение), особенно в складочках, вообще ничем жирным смазывать нельзя, что бы там на флаконе не писали. Почему? Покраснения, в основном, возникают по трем причинам. 1. Аллергические проявления (а реагируют дети сейчас на все, что угодно, вплоть до домашней пыли и хлеба, только каждый - на что-то свое) 2. Опрелость - перегрев кожи и нарушение ее "дыхания" 3. Потертости - результат пересушенности кожи В первых двух случаях применение жирной смазки приведет к затруднению вывода шлаков через кожу, т. е. к еще большему воспалению (аллергические высыпания и покраснения, а также любые нарывы и прочие кожные неприятности есть попытка организма избавиться от чего-либо нежелательного, и следует ему помочь в этой очистке, а не загонять грязь внутрь). В последнем варианте тоже предпочтительнее что-либо на цинковой основе (тут недавно какой-то крем детский такого типа хвалили). Почему-то не получается вразумительно сформулировать достаточно строгое обоснование, но подумайте - если натереть, скажем, обувью ногу, станете это место чем-либо жирным смазывать? Впрочем, тут все не так однозначно. С одной стороны, если у малыша все нормально и его регулярно чем-либо мажут в полной уверенности, что это необходимо и полезно, то возможны три варианта а) у ребенка здоровая кожа, которой эта смазка не мешает = > вообще говоря, можно ничем и не мазать (судя по моим, дети эту процедуру страшно не любят)

б) кожа пересушенная, и ей эта смазка необходима - тогда кожа пересыхает не только в складках, и до возникновения потертостей вполне можно определить такую необходимость. Здесь важно не пропустить момент, когда организм уже наладил собственный жирообмен и смазка уже не нужна. в) вариант (а), но мама уверена, что, если прекратить мазать, ребенку станет плохо. Тогда лучше продолжать (если все в норме) Вставляю еще отрывок из письма друзьям. Тон директивный, но поставьте перед всем этим "ИМХО". Уход за кожей. Солнце, воздух, вода. Любые неприятности в этом смысле связан либо с питанием мамы (много ли надписей "экологически чистое " соответствуют действительности?), либо с перекутыванием. Любые сыпи, опрелости, язвочки лечатся исключительно купанием (детское

мыло, травы(ромашка, мята, череда, крапива), соль(лучше морская), несколько капель йода, марганцовка - можно все по очереди). Ни в коем случае не мазать ничем жирным! Смазывать можно только пересохшую (но не воспаленную) кожу, и то не сильно, очищенным (не кипяченым) растительным маслом, лучше всего оливковым. Самая удобная вещь, с которой приходилось сталкиваться - салфетки "Penaten". Вместо мыла для капитального мытья раз в неделю вполне приемлемы детские пены для ванн, "Джонсон" или лучше тот же 'Penaten" с ромашкой.

Уход за зубами

* Десять правил приема пищи. 1. Принимать пищу так часто, как велит врач. 2. Много грызть и жевать овощи и фрукты, не отказываясь от жесткой пищи. 3. Снимать с ложки пищу губами, не засовывая ложку в рот. 4. Откусывать пищу только передними зубами. 5. Измельчать пищу только дальними зубами. 6. Глотать пищу хорошо разжеванной не запивая. 7. Заканчивать каждый прием пищи твердыми овощами и фруктами. 8. После каждого приема пищи полоскать рот водой. 9. Не есть сладостей между приемами пищи. 10. Есть сладости только один раз в неделю в небольшом количестве, затем сполоснуть рот водой.

* Десять способов сохранить зубы здоровыми без лекарств. 1. Энергично и много жевать, особенно к концу приема пищи. 2. Не есть много сладостей и мучных изделий. 3. Употреблять различные пищевые продукты, съедая всю порцию. 4. Медленно пить, задерживая во рту молоко, чай. 5. После каждого приема пищи и сладостей полоскать рот водой, лучше щелочной минеральной или раствором питьевой соды. 6. Правильно чистить зубы два раза в день, после завтрака и ужина. 7. После чистки зубов втирать пальцем пасту в поверхность эмали в течении 2 минут. 8. Между приемами пищи полоскать рот раствором повареной соли терпимой крепости 2-3 раза в день. 9. Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочередно слабо и крепко сжимая зубы, захлопывая рот легко и с большой силой, отводя нижнюю челюсть вправо и влево со скольжением бугров по буграм. 10. Зака- ливать организм и заниматься гимнастикой.

* Десять правил чистки зубов. 1. Щетка должна иметь изогнутую ручку и короткую, на 2-3 зуба, головку со щетиной редкими кустиками. 2. Перед чисткой зубов щетку надо мыть чистой водой. 3. Учиться чистке зубов нужно без пасты, а научившись - использовать и пасту. 4. Зубной порошок лучше не применять, так как им можно поперхнуться. 5. Вначале надо чистить переднюю поверхность зубов движениями щетки в одном направлении : вверху-сверху вниз, внизу-снизу вверх по 5 раз у

двух зубов, передвигая щетку от дальних зубов слева к дальним зубам справа, сначала вверху, потом внизу, а дальше заднюю поверхность зубов в том же порядке. 6. Затем надо чистить жевательную поверхность сначала верхних, потом нижних зубов - от дальних зубов слева к дальним зубам справа по 5 раз в каждую сторону, потом спереди назад по 5 раз у 2 зубов. 7. В конце чистки зубов надо "подмести" все очищенное по зубным рядам, захватывая десну, сначала вверху, затем внизу слева направо. 8. После чистки щетку надо помыть, намылить и поставить головкой кверху в стакан. 9. Чистить зубы надо 2 раза в день: после завтрака и перед сном. 10. Новую зубную щетку надо менять весной, летом, осенью и зимой.

Для того, чтобы не испортить прикус, главное - соска должна быть МЯГКАЯ.

Кариез

Как отучить совать пальцы в рот

Мажьте соком алоэ - безвредно и желание класть пальцы в рот отшибает напрочь.

Детские стиральные порошки

Хорошие поршки (по отзывам) Ланца. Бинго-матик. Диксан. Галакси. "Аистенок" хорошо отстирывает и отбеливает при 80-90 С. Никаких раздражений на ребенке пока незамечено.

Плохие порошки "Беби" болгарский. Плох тем, что очень плохо отполаскивается (даже в Вятке, после полоскания ну _очень сильно_ мылом воняет).

Детское мыло. Намылил, кинул в чуть т? плую воду - ни в коем слусае не в горчую, а то заварится, и потом только кипятить или в хлорку. Накопилось намыленных за сутки, в машину их и телемаркет. Вообще, намылить мама может, ей вс? равно чаще руки мыть надо, а в машине и дальше - уж папа. Смывать каки лучше всего сильной стру? й душа. Подгузяр в секунду белеет. Остатки мыло съест. А порошком стирай большие вещи - пел? нки-простынки, наволочки, пододеяльники, наматрасники, полотенца.

Детская обувь

Жестким должен быть только задник. А вот подошва должна _хорошо_ гнуться (легко). Если подошва плохо гнется - такую обувь лучше вообще не покупать. Тяжесть не особо принципиальна, хотя легкие туфельки малышам носить удобнее

Детские страхи

Вот что рекомендует Американская Медицинская Ассоциация в книге "Домашний доктор для детей".

ПОМОГИТЕ ИМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СВОИМ ВООБРАЖЕНИЕМ. Благодаря воображению дети видят чудовищ,

прячущихся в темноте, или верят в то, что реально существующее животное или микроб внезапно накинется на них. Но они также могут прибегнуть к своему воображению, чтобы победть эти страхи. Пусть ребенок вообразит что-то, чего он боится, скажем, темную комнату или собаку, и затем представит себе, что он входит в эту комнату или подходит к собаке и не происходит ничего ужасного. Он должен повторить это мысленно несколько раз, до тех пор, пока страх не исчезнет. Такой метод может также успешно действовать и у старших детей, чьи страхи более реалистичны, например, посещение танцев, переход в другую школу или исполнение роли в школьной пьесе. Если ребенок в воображении проходит все ступени, - как бы проигрывает все ситуации, это придает ему уверенность, когда все начинает происходить на самом деле.

ДЕЛАЙТЕ ЭТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ. После того, как ребенок попрактиковался в победе над своими худшими страхами в воображении, помогите ему сделать то же самое в реальной жизни, но очень постепенно. Создайте ситуацию, при которой ребенок чувствует себя уверенно, полностью контролируя происходящее. Если ребенок боится животных, например, пойдите с ним в магазин, где продаются животные, но сначала предложите ему посмотреть через стекло.

ПРОЧИТАЙТЕ ОБ ЭТОМ. Ничего не может быть лучше для подавления страхов, как реальных, так и воображаемых, чем подробная информация. Если ребенок боится пауков или насекомых /*или физических явлений*/, например, он может прочитать о них в книге.

УСПОКОЙТЕ РЕБЕНКА. Детям нужно объяснить, что у них нет оснований бояться того, что наводит на них страх, например, относительно болезни или смерти: "Что случится, если я потеряю свою маму? Что, если у меня появится СПИД? ". Когда ребенок выражает такие страхи, вы можете ему ответить объяснением, насколько мала вероятность такого события. Кроме того, полезно убедить ребенка, что это ваша забота беспокоиться о таких вещах, а не его.

ВООРУЖИТЕ РЕБЕНКА ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ФОНАРИКОМ. Когда приходит время ложиться спать ужасные ночные чудовища якобы появляются, чтобы наводить страх на маленьких беззащитных детей в их кроватях. Поэтому надо, чтобы ваш ребенок не чувствовал себя беззащитным - дайте ему его собственный электрический фонарик, который символизирует контроль. Даже если ребенок им не воспользуется, он знает, что фонарик находится рядом и его можно включить в любое время.

БОРИТЕСЬ С ЧУДОВИЩАМИ, ПРИБЕГАЯ К НЕКОТОРОМУ

ВОЛШЕБСТВУ. Иногда помогает, когда вы можете придать ребенку особую силу. Чтобы подбодрить ребенка вы можете использовать баллон спрэя, содержащий безвредное вещество вроде воды, как бы не допуская к ребенку воображаемых чудовищ. Рассуждая логически, этого не следует делать, потому что если вы готовитесь "изгонять" чудовище - это означает, что по вашему мнению оно реально существует. Но все-таки этот прием действует, потому что ребенок считает своих родителей всемогущими и воспринимает спрэй, как мощное оружие.

ПРИВЛЕКИТЕ НА ПОМОЩЬ ПЛЮШЕВОГО МЕДВЕДЯ. Попросите ребенка выбрать игрушку, которая ему нравится, и назначить своим защитником. Это тоже даст ребенку ощущение контроля над вещами, которых он боится.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ЧТО СМОТРИТ ВАШ РЕБЕНОК ПО ТЕЛЕВИДЕНИЮ. По телевидению сейчас показывают много пугающего, и вам не следует соглашаться с тем, чтобы испуганный ребенок смотрел передачи, в которых показывают кровопролитие, запугивание и насилие.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ УПРАЖНЕНИЯМИ НА РАССЛАБЛЕНИЕ. Глубокое дыхание и мысленное воображение какого-нибудь тихого спокойного места может помочь вашему ребенку расслабиться и испытывать меньше страха. Дети используют эти методы лучше, чем взрослые - пусть ваш ребенок представит, что он плывет на облаке или лежит на морском берегу, что-нибудь спокойное и доставляющее удовольствие.

УСТАНОВИТЕ ОГРАНИЧЕНИЯ. Часто чудовища, которых боятся дети - это они сами. Ночные страхи особенно символичны и показывают то, что происходит в жизни детей. Если поведение детей не поддается контролю днем, они могут подумать, что им нужна защита от чудовищ ночью. Им нужна лучше организованная жизнь и больше дисциплины, под которой подразумевается защита от собственной агрессивности. Если им разрешается бить своих родителей или не соглашаться с их мнением - а ведь они считают, что родители всемогущи - вполне вероятно, что они будут испытывать ночные страхи. Контролируя поведение своих детей, вы можетепомочь им успокоить эти страхи.

РАССКАЗЫВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВЕЧЕРНИЕ ИСТОРИИ ПЕРЕД СНОМ. Поскольку дети боятся главным образом вещей, которых они не могут контролировать, рассказывайте им вечерние истории о героях, которые добились побед в трудной борьбе или преодолели свои страхи, о том, как кто-то справился с вещами, которых он боялся и сумел добиться того, о чем он даже не мечтал.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН. /*о покупке пожарной лестницы и практических занятиях по эвакуации на случай пожара вместе с ребенком */

журнал "Домовой" номер 8-9, так там есть статья, посвященная детским страхам. Там и книжку рекомендуют почитать, называется "Психологимнастика", автор М. И. Чистякова. Кратко в таком случае они рекомендуют оставлять ребенку на ночь ночник. При этом надо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого с ним никогда не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, более слабому, на помощь. И реально поможете! А страдания трусишки надо по-возможности облегчать - если чего-то боится, то постараться избегать этих ситуаций. Из игр они предлагают, например, такую. Попросить ребенка нарисовать то, чего он боится (ненавязчиво, в игре), а потом постараться найти в изображении что-то карикатурное, смешное и посмеяться вместе над ним, а не над ребенком. Можно разыграть сценки с детскими страхами с куклами, так чтобы становлось в конце понятно, что бояться-то было нечего (но кукле, а не ребенку).

Как научить ребенка читать

Автор книги Глен Доман "Гармоничное развитие ребенка" или "Как научить читать" А методика такая, что мы писали на листочках ватмана определенной формы (см. 10-12 высотой и длиной сначала в 1 слово, а потом и в два; а буквы пропорцеонально стандартные, но с отступом с верху и снизу) часто встречающиеся слова (ну тоесть те слова на которые ребенок обращает повседневно внимание) прописными буквами и показывали их буквально по 2 секунды каждое, в день по 5 слов и произносили при этом вслух и в день раза по 2, но если ребенку не интересно то сразу прекращаем, аналогично идет и арифметика, но там уже красные кружочки от 1 го на листе А4 до 100 и также точно, а сейчас уже птицы, кошки, собаки.

* Болеем *

Температура

Жаропонижающее имеет смысл давать в двух случаях: 1. при _очень высокой_ Т: выше 39 (для детей первых месяцев жизни 38, 5). 2. если у ребенка при высокой Т начинаются _судороги_, тогда - когда Т приближается к 38. Но ни в коем случае при 37 или даже 37, 5 градусах! Высокую температуру лучше "сбить" немного, а то ребенку тяжело. Но не сильно. При t 38 организм вырабатывает антитела для защиты себя от инфекции. У малышей простуды всякие протекают с более высокой t, чем это бывает у взрослых. Считается, что чем лучше состояние имунной системы, тем активнее организм борется с инфекцией, тем выше t. Высокую

температуру(38, 5 - 40) очень хорошо сбивают свечи парацетамола;

Не обязательно сразу таблетки лопать, можно сделать обертывания. Берется кусок ткани (лен - лучше всего, но можно х/б) смачивается в ХОЛОДНОЙ воде (прямо из-под крана). Отжимается так, чтоб не стекала вода и этой мокрой холодной тряпкой обертываешь ребенка. Ткань должна закрывать ребенка от подмышек до паха и сверху обертываешь шерстяным шарфом. Шарф должен быть шире ткани. На ноги та же процедура. Смочить х/б носки, а на них - шерстяные носки. Одевают рубашку и накрывают одеялом. Лучше делать во время дневного сна. Сколько ребенок проспит - столько и держим этот компресс. Будить нельзя. При t 38-39 обертывания можно делать раза 2-3 в день. После снятия компресса ребенка надо омыть под теплым душем. При этом хорошо бы пить побольше морс, чай с лимоном, шиповниковый настой, чай с черной смородиной и пр. компоты. Если можешь - сделай клизму ребенку.

Если есть уксус - длбавить 1 ст. ложку на 1/2 литра воды. Ребенка даже будить не надо, если он спит. Платочек мочила в чашке с водой и обтирала ножки, ручки, лоб. Прямо под одеялом.

температуру хорошо сбивает брусника и клюква. от брусники иногда температура утром даже до 36 не поднималась..

есть такое лекарство "Понстел" он же "Понстал" (Ю. Корея делает) - в виде суспензии. Вот он хорошо снижает t и его можно давать даже грудным младенцам. В нем нет парацетамола, как во всех известных (рекламируемых) детских жаропонижающих. Правда, встречается он редко.

Судороги

Судороги при повышенной температуре бывают у детей нередко. Чаще - свыше 38-38. 5. Лечение зависит от выраженности судорожного синдрома и включает в себя: снижение температуры (лучше - внутримышечно анальгин с димедролом, растереть спиртом или уксусом, раздеть догола), седативные препараты (седуксен, реланиум в возрастных дозировках). Но это - только при очень слабых и непродолжительных судорогах. Если температура не спадает и судороги продолжаются больше 1-2 минут, то надо обязательно вызвать врача.

Кашель

1. Поите настоем ромашки (чайная ложка на стакан кипятка заварить, дать настояться), по десертной ложке 2-3 раза в день. 2. Вечером, если нет температуры, погрейте ножки в горчичном растворе. 3. Можно на ночь насыпать в носочки горчицу и надеть их на другие носочки, т. е. чтобы горчица оказалась между

носочками. 4. На ночь сделать на область горлышка и немного захватить грудку такой компрес - сварите картошку, помните ее и положите в мешочек, оберните мешочек полотенцем и на горлышко. Очень хорошо помогает. Только смотрите, чтобы грудку покрывало не на много. Это хорошее отхаркивающее. последние два пункта можно делать только при отсутствии температуры.

Очень хорошо при кашле и бронхитах помогает молоко с овсом. Кипятите молоко и заливаете его в термос, потом берете овес, обязательно в шелухе, и засыпаете его в молоко, где-то горсть на стакан. Термос закрывается и 5-6 часов можно поить ребенка, естественно предварительно отфильтровав овес от молока. Если молоко будет стоять в термосе около 20 часов, то оно свернется.

Для того чтобы мокрота не оседала на легких мы делали микромассаж. Ребенка кладут на живот и на спине в районе легких двумя пальцами делаются движения напоминающие вибрацию, раз 5-6, после этого рука переставляется в другое место спины. Ну естественно все это надо делать аккуратно.

Кашель лечили так: на спичку наматывали ваточку, смазывали йодом и рисовали "решеточку" на спинке, грудке но нужно рисовать крупную клетку и так чтобы не было нарисовано на сердечке! А также одну полоску на переносице, и не помню как это наэывается, но это находится между задней частью коленки и пяткой; -) а также пяточку. И очень хорошо на ночь насыпать в носочки сухую горчицу. Носик закапывали соком свеклы, и еще разведеным кипяченой водой сок алоя или еще сок каланхоя.

3 больших головки лука мелко порезать, сложить в кастрюльку. Залить водой так, чтобы покрыть лук. Добавить 3-4 столовых ложки меда, варить при закрытой крышке на маленьком огне 3 часа. Потом процедить и емкость с лекарством хранить в холодильнике. Давать по 1-2 чайной ложке (ложку предварительно подогреть) после каждого приступа кашля.

Медовый компресс на всю ночь, масляный компресс (если аллергия), чистую шерсть на голую кожу, шею, дышать над паром (эвкалипт, "Зв? здочка"(кусочек со спичечную головочку), желательно в ванной. Не дышать прямо над кастрюлей - горячо для маленгького. Хорошо устроить в ванной парную с эвкалиптом-мятой-хвоей, побыть там минут пять-десять, потом попить медовую водичку, отвар трав.

кашель хорошо лечить препаратами из серии "БРОНХИКУМ". Это чай от кашля, ингалят и др., хорошо иметь масляные капли в нос, типа "ПИНОСОЛ", "ТИЗИН"

From: Nataly Kramarencko 2: 5030/587 великолепное

лекарство от сухого кашля при бронхите, трахеите - инжир, вареный в молоке, вернее - молоко на инжире. Все очень просто: промываешь инжир, заливаешь молоком, доводишь до кипения и настаиваешь около часа. Молоко пить в теплом виде, инжир с`едать...

еще одно очень хорошее средство от кашля - черная редька с медом. Берешь редьку, срезаешь "хвостовую часть" так, чтобы получилась крышечка, вырезаешь у редьки середину и кладешь туда мед или сахар - что есть в доме. Закрываешь сверху "крышечкой". Редька выделяет сок, который, смешиваясь с медом или сахаром, образует сладкий сироп. Этом сиропом и поишь больного. По мере использования сиропа сахар или мед можно добавлять по-новой. Я таким способом вылечивала трахеит за 2-3 дня...

Бронхит

компресс из капустного листа. Делается он так: берем лист капусты размером с грудку, немного провариваем для мягкости и чуть-чуть отбиваем молотком все прожилки. На грудку кладем тряпочку, смоченную в воде из-под капусты, затем лист, кусочек полиэтилена, много ваты и прибинтовываем. Мы делаем это обычно на ночь. На месте компресса может быть слабое покраснение, это не страшно.

Все упражнения делаются стоя. 1. Существуют 3 типа дыхания-животом(т. е. нижними отделами легких), средними отделами и верхними отделами. Обычно дыхание сочетает все три вида, но в различных состояниях преобладающими являются отдельные типы. (Например, при волнении-верхнее, в расслабленном состоянии-нижнее). Первое упражнение основано на использовании отдельно этих типов дыхания. 1а. Нижнее дыхание. Выдох, затем Медленный вдох "животом", медленный выдох. После вдоха и выдоха на несколько секунд задержать дыхание. 1б. Среднее дыхание. Тоже самое, только вдох за счет расширения грудной клетки. Можно положить руку на ребра для контроля. 1в. Верхнее дыхание. Аналогично. Проконтролируйте, чтобы только верхние отделы работали. 1г. Гармонично полное дыхание. Работают все отделы легких.

2. "Задувание свечи" Глубокий вдох, затем несколько сильных коротких выдохов.

3. "Шипящий С" Глубокий вдох, затем очень медленно выдыхать, издавая звук С-с-с-с-с-с-с...

Перед вторым и третьим упражнениями нужно провентилировать легкие(несколько глубоких вдохов и выдохов)

Насморк

Самым идеальным были сухие горчичники в носочки на

пяточки на ночь. Кстати, и взрослым хороший метод. Очень приятно прогревает всю ночь

Также неплохо помогает сок каланхоэ - свежедавленный с листьев - но только при легком насморке (не глубоком). Ребенок начинает сильно чихать и после этого проходят сопли довольно часто.

хорошее средство, как интерферон человеческий лейкоцитарный. Для профилактики гриппа (капать пока есть реальная угроза) до года - по 1 капле в каждую ноздрю 2 раза в день с интервалом не меньше 6 часов после года - по 2 капли... Для лечения (только первые три дня, потом неэффективно) в год (по совету врача со "скорой") по 1 капле через час 6 раз в день 3 дня (по совету участкового педиатра) по 2 капли 3 раза в день Аллергии и побочных эффектов не дает. Это элементарные капли в нос, убивающие бактерии. Но принимать его можно только двое суток. Если улудшения нет, то далее переходим к народным средствам:

отвар ромашки, зверобоя по чайной ложке 2 раза в день, носик капать содовым раствором; пред сном, если получится, попарьте ножки раствором горчицы, а грудку разотрите внутренним жиром, смешанным со столовой ложкой водки, кстати этой же смесью хорошо натирать носик, но для носика водки должно быть меньше,

При насморке нам хорошо помогали капли "Протаргол" их можно выписать у врача и вам их изготовят в аптеке.

Еще один рецепт - это промыть нос отваром лечебной ромашки с помощью маленькой клизмачки. Это очень мощное средство, но если вы никогда этого не делали, то лучше вначале потренируйтесь на себе.

1 часть лукового сока и 1 часть меда перемешиваем и закапываем в нос - помогает за день, за два (правда нам сейчас 2, а в 1 год мы этим же составом протирали ваткой на спичке).

Морковным соком. Трешь морковку, отжимаешь сок и капаешь по паре капель как вспомнишь.:) Хоть каждые полчаса. Быстро проходит.

Класть реб? нка немного повыше (чем сильнее насморк, тем выше, это помогает реб? нку дышать во сне, при сильной простуде он спит почти сидя).

Диатез

Скорлупу вареных яич измельчить на кофемолке. Небольшое количество ее (на кончике ножа) погасить свежим лимонным соком (1 - 2 капли) и подмешать в еду. Очень хорошо снимает диатез, но использовать нужно длительное время и регулярно (1-2 раза в день) для устойчивого результата. Результат может

наступить не сразу.

Возможно, дело в сахаре. Молочную смесь выбирайте как можно менее сладкую. Возможно, нарушена кишечная флора. Проверьтесь на дисбактериоз. Кефирчик - обязательно. Возможно, малышка не переносит молока в принципе. Попробуйте соевые смеси. Если диатез вызывается даже зеленым яблоком, не употребляйте никаких соков, кроме водички с лимоном. Из овощей безопасны картофель и капуста. Каши только темные - гречневая или овсяная на воде с небольшим количеством молока.

очень помогает полисорб. Полисорб не дает побочных реакций.

активированный уголь Суточная доза такая: 1 таблетка на 10 кг веса ребенка. Давать надо дней 40. Потом перерыв. Можно через несколько месяцев повторить лечение, если диатез опять начнется. Средство очень хорошее, да и безвредное.

From: Anna Mayboroda 2: 463/201. 16 Это не метод устранения основной ПРИЧИНЫ аллергического состояния (этим в конретном случае должен заниматься грамотный врач), а способ облегчить самочувствие ребенка во время обострения и уменьшить вероятность возникновения таких обострений.

Наша медицина чаще всего рассматривает сейчас диатез как "неправильную" реакцию иммунной системы, излишнее ее "рвение". И прописывает лекарства, подавляюще на нее действующие (диазолин, димедрол и т. п.). Вроде существуют какие-то методы, связанные с очисткой крови, но я о них, к сожалению, пока ничего толком не знаю. Различные кожные раздражения/высыпания/нарывчики - на самом деле попытка организма избавиться от чего-либо нежелательного. Это может быть как "грязь", попавшая с питанием, так и энергетическая дети очень чувствительны к отрицательным эмоциям в семье. Поиск причин обострения. Вспомните: - что ела/пила мама (лекарства, субпродукты, плохо промытый рис, новая "партия" любых овощей/фруктов, чуть больше сладкого) или сам ребенок. - какая у вас вода в кране; у моих диатез потерял хронический характер только после того, как поставили фильтр для питьевой воды - не было ли каких сильных стрессов в семье перед обострением; куда ходили с ребенком; кто приходил в гости; ("сглаз", увы, не выдумка) - ПРИВИВКИ! Когда делали последнюю и как дите реагировало! - как у вас с наследственностью в смысле всяких аллергий Причины могли наложиться, и вместе дать довольно сильный эффект. Ликвидация последствий. НЕ ЗАМАЗЫВАТЬ, НЕ ЗАГОНЯТЬ ВНУТРЬ! Ребенка купать и проветривать. Не кутать! Купать 3-5 раза в день, с содой, мятой, ромашкой, валерианой (настои), раз в 2-3 дня - детским мылом или _хорошей_ пеной для

ванн ("Penaten", например). Если при этом на _непораженных_ участках кожа будет сильно пересыхать, можно чуть-чуть смазать растительным маслом. Ежедневно очистительные клизмы (по крайней мере, первые 2-3 дня, а дальше глядя по ситуации). Чем меньше будет шлаков в кишечнике, тем меньше пойдет на кожу. На стакан прохладной (но не холодной! - 18-20 градусов) воды - 1-2 ст ложки соли. После естественной дефекации. Дозировка. Детям до 6 месяцев достаточно ввести 30-50 мл этого раствора, от шести месяцев до 1-1, 5 лет - 70-100 мл, с 2-3 лет - один стакан, дошкольникам - 1, 5-2 стакана. Детям 12-14 лет вводится 700800 мл жидкости из расчета на один литр воды 1-2 столовые ложки поваренной соли (без верха). И необходимое условие при любой болезни ребенка - рядом как можно больше должна быть мама. Или папа. Долговременная стратегия. Сильно уменьшить вероятность возникновения обострений (в легких случаях она практически сводится к нулю), а также облегчить их течение помогает следующее (выполнение приводимых рекомендаций помогает также при коликах, излишней возбудимости - короче, при всех неприятностях, связанных в первую очередь с нервной системой и пищеварительными органами). Капитальный, но невыполнимый способ от таких неприятностей избавиться - родителям и всем окружающим постоянно пребывать в светлом, спокойном, излучающем добро и ласку состоянии духа. Реальные способы как-то приблизиться к этому идеалу. - Ограничить (максимально) количество посещений малознакомых для маленького ребенка людей. Очищающе-успокаивающая терапия а)при грудном вскармливании маме каждое утро, за 30 мин. до еды, 1/4 чайной ложки питьевой соды (растворить в теплой воде, потом запить теплым молоком) рецепт из тибетской медицины; б)настой валерианового корня (1 ч. ложка на стакан кипятка, настаивать 2 час в термосе, выпивать в течение дня); в)мята, укропные семечки, корень солодки - заваривать и пить вместо чая. Чай лучше совсем исключить. г)при грудном вскармливании маме раз в неделю обязательно чистить кишечник;

д)обратите внимание на диету (см. в конце) (пункты б) и в) можно проводить и для самого ребенка, но в меньшей дозировке, а детям старше 2 лет - и пункт а)) - Максимум свежего воздуха для ребенка и мамы. Далеко ходить совсем даже не надо, если есть тихий балкон или двор - самое оно. Траву и соду пить в течение 2-3-х месяцев, независимо от симптомов, остальное - смотря по ситуации. Мгновенного эффекта не ждите, нужно неделю - две. Рекомендации по диете. А. М. Тимофеева. Беседы детского доктора. - М.: Теревинф, 1995. - 112 "А как вообще правильно питаться? Это очень серьезный вопрос. Надо учитывать

не только состояние окружающей среды, но и климат, географическое положение, религиозные воззрения каждого народа. Во время острого заболевания при нелекарственной терапии из питания нужно исключить мясные и молочные продукты. Успех вашего лечения при нелекарственной терапии будет всегда зависеть от того, как вы кормите больного. Дело в том, что основные органы, от полноценной работы которых зависит формирование иммунитета, - это печень и система пищеварения. И если во время болезни они будут перегружены, то иммунитет как следует не выработается, да и пища у больного ребенка полностью не усвоится. А вот если они будут свободны и будут работать только на иммунитет, то ребенок скорее выздоровеет и иммунитет у него сформируется. Поэтому прежде всего, как наиболее нагружающие систему пищеварения, должны быть исключены все виды мясных и молочных продуктов, в том числе кисломолочные. Это правило не касается грудного молока: кормление грудным молоком сохраняется. И если ребенок на искусственном вскармливании, то оставляют те молочные смеси, к которым он адаптирован. Детям полезно иметь не менее двух вегетарианских дней в неделю, а в остальные дни мясные блюда должны употребляться не чаще одного раза в день. Мне скажут: дети будут голодны. Нет, вегетарианские дни - не го- лодные дни. Они разгрузочные. В эти дни легче переваривается пища, не требуется напряженная работа всего пищеварительного тракта. Попробуйте изредка менять дни с обычной диетой на дни с вегетарианской. Вы убедитесь, что кишечник начнет нормально работать, исчезнут такие неприятные явления, как вздутие живота, отрыжка, тяжесть в правом подреберье, запоры. А ведь это - признаки нарушения переваривания пищи, которые очень часто приводят к возникновению таких болезней, как гастрит, колит, холецистит и т. д. Подобное питание предохранит детей от многих хронических заболеваний пищеварительной, дыхательной и сердечнососудистой систем, и особенно - от аллергических состояний. Однако ни в коем случае нельзя давать костные бульоны! Когда-то ими кормили только скотину, а сегодня ими зачастую кормят детей. Не нужно и жирных бульонов. И наконец, не чаще четырех раз в неделю допустимо дать какое-либо мясо, но не сосиски и не колбасу. Можно кусочек постного мяса без гарнира, как советует доктор Шелтон. Если очень хочется, дайте к нему свеклу. Не следует давать мясо с картофелем, это сочетание неблагоприятно для переваривания. Дети вообще плохо едят гарниры к мясу, предпочитая мясо без гарнира, и это не случайно. "

Вообще по возможности исключить продукты, нагружающие

печень и почки, в первую очередь копченое, жареное, маринованное, слишком острое. Не использовать субпродукты. Также следует ИЗБЕГАТЬ продуктов, содежащих красители, консерванты и прочие синтетические добавки. Максимально уменьшить сладкое. Опыт показывает, что сахарный сироп "безопаснее", чем "сырой" сахар.

Кишечник

кроме нарушения кишечной флоры, от антибитиков очень страдает и слизистая оболочка кишечника. Для ее восстановления можно попить настой подорожника (столовая ложка листьев на стакан кипятка, по столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2-х недель), подсолнечное или лучше оливковое масло, только обязательно _нерафинированное_ (по чайной ложке натощак за 30 мин до завтрака, 2 недели). Еще препарат "Тыквеол" - нечто натуральное, маслообразное, из тыквы, выпускается в Волгограде, тоже 2 недели по пол-чайной ложки натощак. (Дозировки для ребенка примерно 1. 9 лет)

Прекрасные средства от поноса: а) сухарная вода. Подсушить сухарики из белого хлеба, залить их кипятком, а через полчаса процедить. Давать по 50 г при поносе и по столовой ложке, если есть еще и постоянная рвота "от всего". б) настой черемухи и черники: 1 ст. ложка сушеной черники, 1 ст. ложка сушеной черемухи. Залить 1, 5 стаканами кипятка, настаивать 1 час и давать за полчаса до еды. в) Трешь (очень мелко) морковку и яблоко. И даешь сколько съест. Радикальное средство. Можно одну морковку (но хуже). Нельзя одно яблоко. с) В критических случаях я давала отвар гранатовых шкурок. Шкурки просто подсушить, они прекрасно хранятся несколько лет. Такому маленькому я бы заварила так - четвертушку шкурки от целого граната на два стакана воды. Покипятить на маленьком огне минут 10 (или в термос). Дать попить. Сначала понемногу - средство сильное! Пару-тройку чайных ложек. Кстати, таким мелким лучше не давать рисовй отвар и прочие закрепляющие. они не убирают причины. Из каш лучше овянку на воде или на половинном молоке. И не забывай чаще поить. При поносе наступает обезвоживание организма, особенно у таких крох. Как и при рвоте.

Запор 1. массаж животика по часовой стрелке (до еды), и еще такое упражнение: прижми согнутую ножку к животику, затем отведи в сторону, вперед, внутрь, опять к животику - в общем, вращение согнутой ножкой. Потом так же с другой ногой, потом двумя ножками сразу. Это упражнение помогает при запорах, нам массажистка советовала. (а заодно и тонус уменьшает, и переворачиваться раньше начнет) 2. Совсем маленьким

детишкам дают чернослив овый отвар - ягоды хорошо промыть, один раз ошпарить кипятком, затем положить в банку и залить кипящей водой. Дать остыть-настояться. Сахар крайне нежелателен - он вообще крепит. Просто давать такую чернослив овую водичку вместо обыкновенной воды. Пропорции - 3-4 чернослив инки на стакан воды. 3. активированный уголь Дают даже двухнедельным детям. Восьмую часть 2 раза в день. Он не имеет никаких противопоказаний. 4. обычное сливочное масло порезать на "свечечки" и заморозить в морозилке. Потом использовать. Масло в руках мгновенно начинает таять, смазывая задний проход ребьнка и внутрь попадает уже пол, а то и треть кусочка. Свечки делать по возрасту, но не тоньше двух спичек, а то растает раньше, чем всунется.

Газы

- укропная вода (делают в аптеке) по 1 ч. л. 3 раза в день 3-4 дня - отвар ромашки с мятой по 1\2 ст л каждого на 1 стакан кипятка, варить на водяной бане 15 мин подключать на 2-й день по 1 ч л 3 р в день давать 7-10 дней Можно поить детей с любого возраста, хоть недельного. Очень эффективно.

Дисбактериоз

При многих кишечных расстройствах умирают не от инфекции, а от обезвоживания. Для того и существуют солевые растворы: регидрон и цитраглюкосолан (могла с буквами "о" и "а" наврать). И один из этих препаратов в доме с маленьким ребенком должен быть ВСЕГДА. Пакетик разводится в литре воды и раствор дается каждые 15-20 минут по чайной ложке. Раствор можно хранить в холодильнике до 3 дней.

рецепт "домашнего регидрона": 100гр. изюма отварить в литре воды в течение 30-60 минут, остудить, процедить через сито, растерев изюм. Добавить в отвар 1 чайную ложку без верха поваренной соли, 1/2 чайной ложки питьевой соды и четыре чайные ложки без верха сахарного песка. Раствор прокипятить в течение 2-3 минут, остудить. Можно употреблять. Если изюма нет можно взять на литр воды столько же соли и соды, но в два раза больше сахара. У детей до года рекомендуется разводить этот отвар вдвое водой или чаем из трав. Поить по две-три чайные ложки каждые 3-5 минут, но не более 100 мл. за 20 мин.

Конкретное лечение должен назначить врач. Из общих мер: воду очищать через "родник" - до начала лечения очистить организм (полифепан или, если нет, активированный уголь, от 3 до 10 дней) - как противоаллергическое средство хорошо помогает кетотифен (курс мин. полтора месяца) - строгая диета (можно _рыночное_ мясо - говядину и свинину, каши _на воде_, манную кашу нельзя, картошку вымачивать, бульон

неконцентрированный) мазь от накожных высыпаний лучше если выпишет _аллерголог_, а не дерматолог

Пальчик нарывает

1. приготовить раствор марганцовки розового цвета (не слишком слабый), подогреть приблизительно до 50 град. (не обжигающий для ребенка, но на грани того), и "вымачивать" в нем пальчик минут по пять несколько раз в день.

2. мазью Вишневского.

3. Если палец нарывает просто покраснением и _легкой_ припухлостью, не видно не белых пятен рядом ни под ногтем, то можно попробовать в первый же день положить "Левомеколь". Там основа лекарства такая, что облегчает внутриклеточное проникновение. Поэтому даже при неповрежденной коже оно действует. Проверено много раз. Снижение покраснения до _розовости_ видно чаще всего уже через 12 часов. На ночь привяжешь - утром прошло. Иногда сутки.

4. народный способ. К больному пальцу прибинтовывалось алоэи через некоторое время нарыв выходил наружу. После чего его весь вытягивали или выдавлдивали наружу. Палец после процедуры обильно поливался спиртом. Кусочек мякоти листа нужно закрепить на ранке лейкопластырем. А если в рот возьмет, не страшно. Горько, но не вредно.

Непроходимость слезного канала

Дакриоцистит (воспаление слезного канала, вызванное его полной или частичной непроходимостью) встречается у 2% новорожденных. Специальный массаж помогает примерно в половине случаев, если удается растянуть стенки канала. Зондирование канала делают каждому сотому ребенку, операция простая. Массаж нужно делать так: надавить на угол глаза, пережав верхний край канала, и с нажимом перемещать палец вдоль канала к носу, пытаясь массой гноя продавить пленку-перегородку.

Бессонница

1. Солевые ванны на ночь(1ст. л. соли на ведро воды) 5 раз, через день. 2. Мед на ночь, _обязательно_запить_ чем-то теплым. 3. Отвар пустырника (imho действует лучше валерьянки). 4. Ванны с настоем хвои на ночь Все это подходит для деток, которые плохо спят. Еще хорошо 15 мин на улице прямо перед сном.

Потница

один кусок хоз. мыла на 1 л воды. Все это варится в кастрюле минут 15 от закипания. Готовое желе вылить в банку, там оно застынет. Это вареное мыло (где-то 1-2 ст ложки) разводят в ванне перед купанием. Оно не так сушит кожу детенку как другие мыла или череда, а эффект потрясающий. Такой совет дал один

знакомый дет. хирург. Можно применять этот способ с рождения и никаких потниц от памперсов Кстати, потница после роддома обычное дело.

Потничку мажут хлорофиллиптом или "Дропаленом"

Можно попробовать растительное масло. Бер? шь растительное масло, кипятишь на водяной бане и т? пленьким смазываешь малыша. Пару раз смажешь и никакой потницы!

Мелкие предметы

Положить ребенка на колено или левую руку так, чтобы упор приходился под диафрагму, головка чада наклонена вниз (класть на живот) и правой рукой плашмя ладонью по направлению под углом 45 градусов к "выходу" из легких. Параллельно обязательно вызвать "скорую".

Первая помощь при проглатывании пенящихся средств

правильная первая помощь: то, что еще в рту, немедленно удалите влажной губкой или полотенцем. После этого дайте ребенку выпить много воды, чая или сока. Ни в коем случае не молока! Также не надо пытаться вызвать рвоту. Если чистящее средство пенящееся, то пить ничего нельзя, иначе возникает опасность асфиксии. Нужно сразу дать кусок масла, ну, и доставить ко врачу, конечно. Информация взята из журнала "Мой кроха и я".

Кривошея

для профилактики кривошеи раз в неделю - в две перестилайте кроватку, чтобы стена оказалась с друой стороны. Детки на стену смотреть не любят - ведь с другой стороны то мама, то папа подойдут, а здесь ничего не меняется.

Гемоглобин

Прививки от дифтерии

Для профилактики дифтерии чаще используют АКДС- и АДСвакцину. При противопоказаниях могут быть использованы вакцины АДС-М и АД-М. Вакцинация АКДС- вакциной состоит из трех введений препарата (прививок) с интервалом в 1. 5 месяца. АДСиз двух месяцев. Сокращение интервала не допускается. При необходимости удлинения интервалов после первой или второй иньекции (свыше 45 дней) очередную вакцинацию (особенно вторую) следует проводит в ближайший возможный срок (в зависимости от состояния ребенка). Если у ребенка была поствакцинальная реакция на вторую прививку АКДС или после нее по каким-либо другим причинам прошло 12 месяцев и более, то вакцинация считается законченной. Если после первой прививки ребенок заболевает, то следующая откладывается на срок зависящий от болезни (например, после гепатита через 6 месяцев, и т. д.) Дети, получившие прививку против какой-либо

инфекции, могут быть привиты против другой инфекции лишь через 2 месяца.

Зубы

Когда у ребенка режутся зубки, то можно давать чеснок. Резать его на кружочки толщиной 1-2 мм и давать. DENTINOX GEL. Помогает когда режутся зубки. "Калгель"

Кариез Порошок яичной скорлупы содержит легко усваиваемый кальций. В кофемолке скорлупа превращается в такой порошок, что можно в любую еду ее добавить и ребенок не заметит. Берешь ложку киселя или овсяной каши, в нее немного смолотого порошка и в рот ребенку. Тогда нецарапуче и вкуса не чувствуется.

Отит

Берется спиртовой раствор прополиса (у нас во всех аптеках есть - надеюсь, что у вас тоже), в нем смачивается ватный фитилек и засовывается поглубже в больное ушко часа на три. Отжать только ватку надо, чтобы с нее не стекало. Сверху закрываешь ваткой. Ну, и, естественно, платком сверху завязать. Держишь часа три, затем вынимаешь. Потом какой-то перерыв (ну, скажем, полдня) и повторить.

Коньюктевит

1. Глаза следует протирать несколько раз в день раствором фурацилина или спитым чаем от угла к носу. После этого закапывать по две капли в каждый глаз раствор сульфацила натрия или глазные капли левомицетина. Если это коньюктевит то пройдет за два - три дня. 2. Софрадекс, альбуцид 3. протирать оба глазика раствором фурацилина (1 таб. на стакан кипяченной воды комнатной температуры) и закапывать 30% альбуцид.

Повышенный тонус

ванны из трав: Мята, Шалфей, Зверобой, Ромашка, Душица, Валерьяновый корень, Пустырник берется каждой травы по 1 чайной ложки и засыпается в термос. Вся эта смесь заливается 1 литром крутого кипятка и настаивается 4 часа. В детскую ванночку наливаете 0, 5 литра этой смеси и полощете ребенка 7-10 минут. Вода обычная как для ежедневного купания. Вытаскиваете ребенка, но только не ополаскивайте. И так в течение 6 дней, на седьмой моете с мылом. Эту процедуру делаете в течение мясяца.

Плоскостопие

Сделай небольшой ящичек (0. 5 м х 1 м), насыпь туда речного песка - пусть твое чадо по этому песку босиком минут хотя бы по 5-10 в день походит. Хорошее упражнение: пальцами ноги поднимать с пола предметы - карандаши, кусочки ткани и пр. Еще есть специальные резиновые коврики с пупырышками, стоять на

них. И почаще ходить босиком, особенно по песку.

Волосы не растут

1. - возьми обыкновенный репчатый лук и натри на терку; эту кашицу накладываешь на головенку и легонечко втираешь минуты 3-4, после смываешь теплой водой.

2. Черный хлеб замачиваешь в кипятке, остужаешь и этой кашицей _вместо_ шампуня моешь голову... Волосы начинают виться и блестеть.

3. надо сделать компресс за 2 часа до мытья: 1 ст. л. касторового масла 1 ст. л. оливкового масла (можно растительное) 1 ч. л. камфорного масла + витамины в масле А, Д, Е, F (нужно хотя бы три) по 5-7 капель + желток яйца (!) - не забудь, а то голову не вымыть

Все без желтка чуть-чуть подогреть, желток добавить в конце. Нанести на голову, массируя, сверху колпак, укутать теплым и через 2 часа просто помыть голову.

4. Еще хорошо споласкивать после мытья голову уксусной водой. рецепт - 1 ст. л. яблочного уксуса на ковшик воды (примерно 600 мл). Просто набрать воды из-под крана после того, как вымоешь голову, добавить туда уксус и сполоснуть.

* Схема развития ребенка *

Умение ползать

"Когда ребенок постепенно учится ползать, можно выявить следующие отклонения от нормы:

1. если ребенок к концу 1-го месяца жизни в вертикальном положении не может на мгновение удержать головку;

2. если к концу 2-го месяца он не может приподнять головку на 5 см от поверхности и удержать ее;

3. если к концу 3-го месяца он не может, лежа не животе, удержать головку в течение 1 мин;

4. если к концу 4-го месяца он не может, лежа на животе, приподнять туловище, опираясь на предплечья;

5. если к концу 5-го месяца ребенок плохо поворачивается самостоятельно с живота на спину;

6. если к концу 6-го месяца, лежа на животе, он не может дотянуться до игрушки;

7. если к концу 8-го месяца еще не может ползти назад;

8. если к концу 9-го месяца не может повернуться вокруг своей оси и ползти вперед;

9. если к концу 11-го месяца он не может ползать на четвереньках.

Умение сидеть

Следует насторожиться, если

1. ребенок к концу 2-го мес. совершает несимметричные

движения ручками и ножками;

2. к концу 3-го мес. ребенок не может удержать головку хотя бы на полминуты в вертикальном положении;

3. к концу 4-го мес. у него головка отклоняется назад в тот момент, когда его поднимают из положения лежа на спине;

4. к концу 5-го мес. он неуверенно держит головку, особенно в тот момент, когда его приподнимают за ручки из положения лежа на спине;

5. к концу 7-го мес. ребенок при поддержке за руку родителей не пытается сесть;

6. к концу 9-го мес. при седении плохо удерживает равновесие или не может повернуться вокруг своей оси;

7. к концу 11-го мес. не может сидеть с вытянутыми ногами.

Умение ходить

К врачу нужно обратиться, если

1. к концу 4-го мес. ребенок, когда его поддерживают в вертикальном положении под мышками, не пытается опереться на кончики пальцев ног;

2. к концу 6-го мес. в таком же положении не "пританцовывает";

3. к концу 8-го мес. не может короткое время стоять при поддержке за руки;

4. к концу 11-го мес. не пытается стоять, удерживаясь за мебель или стенки манежа;

5. к концу 11-го мес. не может передвигаться, держась за опору;

6. к концу 12-го мес. не может сделать несколько шагов, держась за руки взрослого;

7. к концу 13-го мес. не может самостоятельно стоять в течение минимум 10 с;

8. к концу 15-го мес. не может свободно пройти 20 шагов;

9. к концу 16-го мес. не бегает свободно;

10. к концу 20-го мес. не может без поддержки пнуть мяч;

11. к концу 30-го мес. не может без поддержки спуститься по лестнице;

12. к концу 36-го мес. не может 1с без опоры удержаться на одной ноге.

Примерные упражнения при ходьбе

Для детей второго года жизни. Первое полугодие: - ходьба в прямом направлении у цели; - по дорожке из клеенки, линолеума (ширина 25-30 см, длина 2-3 м); - по наклонной доске вверх и вниз (высота 10-15см, длина 150-200 см);

- с перешагиванием веревочки, ленты, палки, положенных на пол, позже положенных на высоту 5-10 см от пола;

- с восхождением на ящик, спусканием с него (10-15см). Второе полугодие: - ходьба стайкой (5-7 человек) за воспитателем; - друг за другом; - вдвоем, взявшись за руки; - по кругу;

- с изменением направления, с перешагиванием ч/з обручи, палку, веревку (высота 12-18 см от пола); - по дорожке (ширина 25см); - по наклонной доске (высота 15-20см, ширина 25см); - по гимнастической скамейке (за руку с воспитателем);

- с прешагиванием "канавки" (переход с одного ящика на другой, расстояние 10см); - с подниманием на ящик (высота 15см); - с предметом в руках.

3 года жизни Первое полугодие:

- ходьба стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении; - с переступанием через веревку (палку, кубики, обручи); - парами; - по кругу, взявшись за руки; - в колонне друг за другом; - змейкой между предметами (стульчиками, кубиками, куглями); - по дорожке (ширина 15-20 см); - по наклонной доске (высота 25-30см, ширина 15-20см); - с перешагиванием предметов (высота 25-30см); - "канавки" (ширина 15 см). Второе полугодие: - ходьба по гимнастической скамейке; - в колонне по одному; - на носках, с предметом в руках; - со сменой темпа и ритма; - с остановкой и сменой направления; - по извилистому шнуру, кирпичикам; - с перешагиванием предметов (высота 25-30); - "канавки" (ширина 15см); - по бревну сос стесанной поверхностью (ширина 12 см); - на месте (шаг вперед, вбок, назад, кружится).

Формирование хватательных движений

При формировании осознанных ХВАТАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, следует насторожиться, если к концу

1. 3-го мес. ребенок не тянется полуоткрытой ручкой к красному предмету, который держат перед ним; 2. 3-го мес. не разглядывает свои ручки; 3. 5-го мес. не может уверенно протянуть ручку к игрушке; 4. 6-го мес. не может ухватить кубик;

5. 8-го мес. не может удержать между указательным и большим пальцами пуговицу

6. 9-го мес. не пытается самостоятельно пить из чашки и сдергивать шапочку или платок с головы;

7. 12-го мес. не может удержать одной рукой 2 маленьких кубика или подать игрушку взрослому; 8. 18-го мес. не может построить башню из 3 кубиков; 9. 20-го мес. не может чертить прямые линии; 10. 24-го мес. не может отвинтить крышку от банки; 11. 33-го мес. не может аккуратно есть суп ложкой; 12. 36-го мес. не может налить воду в чашку.

Слух и зрение

Подзрения в нарушении СЛУХА И ЗРЕНИЯ могут возникнуть, если к концу

1. 1-го мес. ребенок не следит взглядом за небольшими отклонениями луча карманного фонарика вправо-влево;

2. 2-го мес. не прислушивается к звону колокольчика и не следит глазами за погремушкой, которую перемещают из стороны в сторону; 3. 3-го мес. не ищет глазами, откудазвенит колокольчик;

4. 5-го мес. не прекращает плакать, когда слышит музыку или пение матери;

5. 6-го мес. уверенно не реагирует на шуршание бумаги, находящейся вне поля его зрения;

6. 7-го мес. не может стучать кубиком по столу;

7. 8-го мес. не прислушивается к разговору взрослых;

8. 9-го мес. не может стучать кубиками друг о друга;

9. 10-го мес. не сбрасывает игрушки со стола;

10. 12-го мес. не проявляет интереса к автомашинам;

11. 15-го мес. не пытается отыскать игрушку, которую спрятали у него на глазах;

12. 24-го мес. не может отличить сьедобное от несьедобного;

13. 32-го мес. не может выложить кубики в одну линию.

Развитие речи

Признаки нарушения РАЗВИТИЯ РЕЧИ. Если к концу

1. 1-го мес. ребенок никогда не кричит перед кормлением;

2. 4-го мес. не улыбается, когда с ним заговаривают;

3. 5-го мес. не произносит отдельные звуки или слоги (га-га, ба-ба), не пытается, находясь на руках у матери, отыскивать глазами те предметы, которые мать называет ("Где папа? ");

4. 7-го мес. не пытается привлечь к себе внимание какими-либо определенными звуками;

5. 9-го мес. не может повторить за взрослым восемь различных звукосочетаний и слогов;

6. 10-го мес. не может махать головой в знак отрицания или несогласия или помахать ручкой в знак прощания;

7. 12-го мес. не может произнести ни слова, не прислушивается к музыке, не может выполнить простейшие просьбы (принести мяч);

8. 15-го мес. не может адекватно употреблять слова "мама" и "папа";

9. 20-го мес. не может произнести 6 осмысленных слов;

10. 20-го мес. не может показать части тела, которые ему называет взрослый;

11. 29-го мес. не понимает разницу между словами "большой" и "маленький";

12. 36-го мес. не может показать, какая линия из 3 самая длинная;

13. 37-го мес. не может ответитьна вопрос, как его имя и фамилия.

Развитие ребенка в социальном плане

Обратитесь к врачу, если ребенок к концу

1. 1-го мес. не прекращает крик, когда мать прикладывает его к груди или прижимает к себе;

2. 2-го мес. не смотрит на мать, когда она заговаривает с ним;

3. 3-го мес. не улыбается, когда к нему приближается взрослый, заговаривает с ним или улыбается ему;

4. 4-го мес. не выражает радость, когда с ним играют;

5. 5-го мес. не прекращает плакать, когда с ним заговаривают, не может отличить доброжелательность или недовольство в тоне или мимике;

6. 6-го мес. не проситься "на ручки", протягивая свои ручки к взрослому;

7. 7-го мес. не ласкается к матери или близкому человеку;

8. 9-го мес. не пугается и не стесняется чужих людей, не пытается прятаться за мебель или не сердиться, когда у него отбирают игрушку;

9. 10-го мес. не повторяет или не имитирует такое действие, которое вызывает смех окружающих;

10. 11-го мес. не поддерживает чашку при питье и не может самостоятельно есть сухарь;

11. 12-го мес. не может самостоятельно есть ложкой и не гримасничает, заметив свое отражение в зеркале;

12. 15-го мес. не может играть с матерью в мяч, не может самостоятельно удержать стакан и пить из него;

13. 19-го мес. не играет с плюшевым медведем или куклой;

14. 20-го мес. не может сам надеть носки, обувь и шапку;

15. 21-го мес. не может, подражая матери, выполнять некоторые хоз. дела;

16. 24-го мес. не может сам вымыть и вытереть руки;

17. 29-го мес. еще не может словами попросить еду;

18. 30-го мес. не может один есть ложкой;

19. 34-го мес. еще не говорит о себе, применяя местоимение "Я", не может сам одеться, не ходит своевременно в туалет. "

Методические рекомендации для левшей-дошкольников

Необходимо отказаться от переучивания, т. к. произвольная смена ведущей руки приводит к грубому вмешательству в тончайшие механизмы деятельности мозга. Последствия такого вмешательства невозможно проконтролировать. "Фактор переучивания (декстра-стресс) является по существу

высокоспецифичным психогенным фактором для возникновения неврозов у леворуких детей (А. Л. Чуприков.) К наиболее часто встречающимся проявлением невротической симптоматики у переученных левшей можно отвести: - нарушение сна; - нарушение аппетита; - головные боли (боли в животе); - страхи; - энурез; - заикание; - тики; навязчивые движения; - повышенная возбудимость, раздражительность; - укачивание в транспорте: - повышенная чувствительность к жаре, духоте, запахам; - двигательное беспокойство, неусидчивость; - вялость, заторможенность.

Вместе с тем отказ от смены ведущей руки должен сочетаться с работой по развитию содружественного действия обеих рук. Здесь могут быть рекомендованы игры и упражнения с мячом, занятия плаванием, лепкой, вышиванием, вязанием, плетением макраме и прочие виды деятельности, развивающие координацию движений пальцев, кистей рук. Такие занятия по развитию моторики и зрительно-моторной координации должны быть ежедневными и занимать 15-20 минут.

При работе леворукого ребенка за столом свет должен падать с правой стороны. Располагая детей в классе, учителю целесообразно посадить левшу таком образом, чтобы доска находилась от него справа, это снизит вероятность ошибок зрительного восприятия, которые обусловлены левосторонним игнорированием пространства, характерным для неправоруких. Посадка при письме стандартная, но выдвинуто немного вперед не правое, а левое плечо. Можно рекомендовать расположение тетради или листа бумаги таким образом, чтобы верхний правый угол лежал с наклоном вправо, а верхний левый угол располагался напротив груди.

При воспитании и обучении левши необходимо учитывать особенности его эмоционального статуса. Родителям и педагогам следует построить общение с ребенком таким образом, чтобы не акцентировать его внимание на леворукости и вместе с тем создать благоприятные условия для проявления и развития его индивидуальности. Отличаясь чувствительностью, ранимостью, хорошим пониманием социальных норм и в тоже время испытывая присущие левшам затруднения ребенок чрезвычайно нуждается в сочувствии и принятии. Задача взрослого - развить в нем чувство оптимизма, уверенности в себе, самоценности, активного отношения к жизни. Принимая во внимание повышенную энергоемкость протекания психических процессов у левшей, а как следствие быстрые утомляемость и истощаемость нервной системы, необходимо придерживаться установленного режима дня и пристально следить затем, чтобы ребенок не

переутомлялся. Данные полученные при исследовании левшей показывают, что способы и при? мы с помощью которых дети усваивают знания различны.

Так например некоторые дети лучше усваивают учебный материал, представленный в виде зрительных образов, другая часть детей лучше запоминает объяснения, а третья - образные сравнения. При построении плана коррекционной работы представляется необходимым выявлять такие индивидуальные особенности, т. к. их учет может оказаться определяющим выбор путей коррекции детских трудностей.

Довольно часто неправорукие дети несмотря на проводимую педагогическую работу затрудняются в определении правой и левой руки. В таких случаях может быть рекомендована маркировка левой руки, браслетом, часами или чем либо другим. Как показал проведенный нами эксперимент формирование вербальных и невербальных рядов, а также пространственно-временных отношений у левшей-дошкольников задерживается по сравнению со сверстниками правшами. Так значительная часть рисунков левшей отличается зеркальностью, а положение элементов ряда относительно друг друга не отражает цели его построения. Обследование вербальных рядов показало, что пространно временные отношения оказались не сформированы в полной мере как у правшей так и у левшей. Тем не менее эксперимент проиллюстрировал различие в степени сформированности рядов. Опять же проявилось отставание левшей от контрольной группы. Работа по формированию рядов требует систематических занятий и может осуществляться в различных видах деятельности. При этом педагог обращает внимание на направления ряда, - следа направо. Маркированная рука служит ориентиром, от которого нужно начинать ряд. Здесь может использоваться мозаика, выкладывание из ее элементов различных узоров, при соблюдении правила начинать выкладывать с левого верхнего угла по направлению к правому верхнему углу, затем, как бы перейдя на нижнюю строку, продолжать узор от левого края к правому, по такой же схеме как осуществляется письмо и чтение.

Так же предлагается складывать кубики, от левого верхнего угла к верхнему правому, каждый раз опускаясь на один ряд. Левшам рекомендуется заниматься декоративным рисованием, аппликацией, которое основано на ряде и чередовании элементов, возможно предложить составление узора на обмазанной пластилином поверхности, это может быть картон, или банки, бутылки, украшая их семечками овощей и фруктов, опять же в определенной последовательности, ребенок

"превращает" их в вазы для цветов.

Занимаясь с ребенком пересчитыванием предметов необходимо так же следить за лево-правосторонним направлением ряда. Можно проводить зрительный диктант, для которого могут использоваться геометрические фигуры, различные трафареты, картинки и т. п. Он проводится следующим образом:

1) ребенок рассматривает образец (ряд фигур или изображение предметов).

2) перечисляет их несколько раз запоминая последовательность; 3) образец закрывается и ребенок по памяти воспроизводит этот ряд из индивидуального раздаточного материала;

4)образец открывается и проверяется правильность выполнения. По мере тренированности детей протяженность ряда постепенно растет. Полезно будет предложить неправорукому ребенку разложить и составить рассказ по серии сюжетных картинок, опять же соблюдая лево-правосторонние направление, можно использовать детские комиксы, если в них соблюдается отрабатываемый порядок.

Могут использоваться такие виды работы, как иллюстрирование сказок, рассказов, а затем пересказывание их с выстраиванием ряда картинок. Для закрепления логической последовательности действий, событий, на зрительной основе можно предложить ребенку делать вместе с взрослым схематичные рисунки отображающие развертывание этих действий, событий. При наличии зеркальности в рисунках необходимо на это обращать внимание ребенка.

Начиная обучать леворукого ребенка письму и чтению необходимо учитывать присущие ему затруднения. При появлении "зеркального" написания букв следует с учетом и опорой на знание индивидуальных особенностей (лучше запоминает зрительные образы, объяснения или же образные сравнения) выстраивать систематическую коррекционную работу.

При выполнении письменных заданий фиксируется место начала записи, прослеживается соблюдение строки. Целесообразно уделить внимание развитию фонематического анализа, слово представляет из себя ряд звуков, и несформированность ряда, присущая неправоруким детям, может стать причиной стойких дисграфических ошибок. Так же следует вести работу по предупреждению и искоренению ошибок, вызванных трудностями соблюдения правильной последовательности и количества букв в слове (ряда графем)и ошибок на уровне предложения.

У неправоруких могут наблюдаться трудности списывания, т. к. такой вид работы предполагает одновременное решение нескольких задач: необходимо распределить внимание между нахождением нужного элемента текста предложенного для списывания, что требует быстрое и точной пространственной ориентировки, а также выстраиванием ряда этих элементов на своем мрете (опять же требуется быстрая и четкая микроориентировка). Такая работа у левши требует большего времени: и довольно часто сопровождается возрастанием количества ошибок.

При чтений левши нередко теряют строку и делают попытки читать не последовательно в нужном направлении, а справа налево, или из середины текста. Во избежании таких проявлений внимание ребенка необходимо обратить на место начала чтения, можно ориентироваться на маркированную руку, если это оказывается неэффективно, то следует закрыть текст и открывать только читаемый слог. Сначала это делает взрослый, затем ребенок самостоятельно приучается выполнять такое вспомогательное действие. Ребенок читает таким образом пока не автоматизируется нужное направление и темп слежения за строкой.

Все занятия с неправоруким ребенком должны проводиться систематически, но занимать не более 20 минут, затем необходимо предоставить время для отдыха и после восстановления сил можно занятие учебной деятельностью продолжить.